Path.
313

Path. 313

Med
Diaet
Diätetik
~~69~~

Diätetik

für

Deutsche.

R

Frankfurt und Leipzig.

1794.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS

Vorrede.

Freilich haben wir schon manches Buch das eine deutsche Diäterik seyn soll, und doch nicht ist: denn nicht alles deutsch geschriebene ist gut für Deutsche. Schaue also, lieber Leser, ob ich hier in diesem kleinen Buch die Sache gut gewählt, wenn ich deinen deutschen National-Charakter und Leidenschaften dargestellt, und dir zugewinkt für den Sturm der Leidenschaften die wahre Mittel zu gebrauchen. Schau, ob ich recht gethan, wenn ich dir eine National-Kleidung anempfohlen: und endlich beur-

theile selbst, etwa mit Zuziehung guter Aerzte, ob ich die Bestandtheile der Nahrungsmittel richtig zergliedert. Wenn du nun dieses alles gut gefunden, so rathe ich dir, lieber Deutsche, lies dieses Büchlein fleißig, empfehle es deinen Brüdern, und wenn endlich die Zeit kommen wird, daß dieses kleine Werk von neuem aufgelegt werden muß, so werde ich beyfügen was ich in dieser Z... neues gesehen, gelesen und beobachtet habe. Denn die Zeit reifet alles, sie macht aus dem Zweig einen Stamm.

Innhalt
der
Kapitel.

1. Kap. Unterschied der Europäischen Völkerschaften. . Seite 1

2. — Deutscher Charakter . 7

3. — Von der Luft. . 14

4. — Kleidung. . . 29

5. — Von den Speisen überhaupt. 37

6. — Brod. . . 46

7. Kap. Hülsenfrüchte, Reis, Hafergrüze, Hirsen. . S. 50

8. — Kohl, Artischocken, Spargel. 53

9. — Lattich, Cichorie, Mangold, Spinat, Rettich, Rüben, gelbe Rüben, Rapunzel, Pastinack, Scorzoner, Zuckerwurzel. . . 56

10. — Trüffeln, Champignon, Morcheln. 60

11. — Suppen und Sallatkräuter, und deutsche Gewürze. 64

12. — Fremde Gewürze. . 71

13. — Früchte oder Obst. . 74

14. — Vierfüßige Thiere. . . 81

15. Kap. Vögel. . . S. 91

16. — Fische. . . 96

17. — Getränke. . . 103

18. — Von den Ausleerungen und Verhaltungen. . . 108

19. — Von der Bewegung und Ruhe. . . . 117

20. — Vom Schlaf und Wachen. 124

21. — Von den Leidenschaften. 130

22. — Mittel wieder die Leidenschaften. . . . 139

23. — Erziehung. . . 145

24. — Schauspiele. . . 152

25. Kap. Music. . . . S. 160

26. — Noch ein Mittel wider die Leidenschaften. . . 165

Erstes Kapitel.

Unterschied der Europäischen Völkerschaften.

Wenn der geübte und fleißige Astronom bey dem Anblick der nahen sichtbaren Himmelskörper erstaunt, in sich eine dunkle unbeantwortliche Frage über die Grenzen der Welt aufkommen läßt, so wird er bey allem Nachdenken nichts denn die wahr unbegreifliche Größe des Ewigen erblicken. Und wenn der Naturforscher die ihn zunächst umgebende Gegenstände untersucht, so findet er jene Größe für ihn deutlicher. In dem Insect bis auf das erste Thier erblickt er die deutlichste Beweise von Macht, Ordnung und Erhaltung Desjenigen, der alles dieses, ehe die Zeit war, aus ihrem Nichts hervorgehen ließ.

Und was soll man hier von dem Menschen sagen, ihn dem ersten auf dem Erden-Körper? Der bunte vielfarbige schön gezeichnete Papillon entzückt das Auge des Naturalien-Sammlers, allein die schöne Seite des Menschen, die menschliche Seele erregt tiefe stille Bewunderung bey dem Weltweißen. — War es Wunder bey dem Anblick der Würkungen der menschlichen Seele, wenn die Sagen der ältesten Vorzeit in ihr etwas göttliches erblicken wollten; Griechen und Römer hatten dergleichen Begriffe, und sie bleiben bei vielen der heutigen Europäer eingewurzelt.

Soviel ist auch gewiß, ich wiederhole es noch einmal, der Mensch ist der erste auf unserer Erde. Und dieses Primat recht deutlich einzusehen, so betrachte man ihn unter allen Climaten und Zonnen. Denn der noch ungebildete wilde Mensch, der Afrikaner, der Amerikaner, wartet nur auf eine gute Ausbesserung der in ihm liegenden Kraft, und sein Seelen-Blick wird so helle wie des Europäers. — Noch mehr. — Hätte der fähige Fleiß der jezigen Welt es einmal so weit gebracht eine meisterhafte Zeichnung der Menschen-Arten in ihrer Ausbildung, das

heißt eine wahre gründliche Schilderung des heutigen Europäers zu entwerffen, dabey aber die gemein gewordene Machtsprüche nach Pepliers Grammatik zu vergessen, und sich nur auf Thatsachen und Handlungen, mit Hintansezung aller Partheilichkeit, und nach Partheisucht schmekenden Reisebeschreibungen zu gründen, so würde man endlich bey diesem großen weit umfangenden Anblick der Seelen-Größe unzählicher Nationen und Geschlechter entzükt, gestehen müssen, daß die göttliche Macht auch in dem Unsichtbaren für uns erhaben und prachtvoll und doch manchfaltig erscheine, daß die Seele immer Seele, auch in entgegen stehenden Bildungen oder Eigenschaften dennoch groß, schön und erhaben scheine.

Uns als Bewohner des mittägigen Teutschlands scheinen nur diejenige Nationen bewundern- und nachahmenswerth, die mit uns die meiste Aehnlichkeit haben. Allein der Schluß ist ziemlich irrig. Gastfreyheit, Großmuth, Liebe für Religion und Sitten, Tapferkeit sind auch rußische Tugenden, die dem Einwohner dieses großen Landes eigenthümlich, und die laut beweisen, daß er würdig und bestimmt war, ein

Mitglied dieses großen Staates zu seyn. Die ökonomische Sorgfalt des Holländers, sein eiserner Fleiß, seine fast unveränderliche Sitten und Simplicität, sein immer offenes und unverstelltes Benehmen sind für den Menschen-Beobachter schäzbare und wahrhaft beglükende Eigenschaften. Die gleichsam phlegmatische Gravität des Spaniers verhindert ihn nicht an Tapferkeit, sein Arm war es, der ehehin den stolzen Africaner mächtig zurückwies. Ist der heutige Italiener weniger reizend denn der allgemein nachgeahmte Gallier, und kann man, ohne zu erröthen, den italienischen Charakter nach den Sitten der kleinen reisenden Savoyarden beurtheilen: oder giebt nicht vielmehr die italienische Litteratur den besten Beweis von den sanften nachgebenden und dahin reißenden Sitten derselben. Warlich man muß selbst zu keiner Nation gehören, um von den Nationen richtig zu urtheilen. Bleiben wir einmal einen Augenblick bey unserer teutschen Nation stehen. So wie sie jezo ist, findet fast kein Grund-Charakter statt, denn der eine Zug siehet französisch, der andere holländisch und der dritte altteutsch aus. Allein werfen wir alles bisher

angenommene Fremde weg, und ein ehrwürdi-ger guter teutsche Charakter wird zum Vorschein kommen: denn werden wir Teutsche fleißig seyn ohne Ränke und Intriguen, gastfrei ohne Absichten, Tugendfreunde durch Erbschaft, Religionsfreunde durch Philosophie.

Eine wichtige Frage aber ist es zu wissen, woher der Unterschied in dem Charakter der Europäischen Nationen entstanden. Rührt solcher von dem Clima, dem Temperamente, Lebensart oder andern besondern Ursachen her, oder ist er Folge von der Erziehung? Mir scheinet das lezte am wahrscheinlichsten. Man nehme ein Franzosen-Kind mitten aus Frankreich weg, gebe ihm in Teutschland seine Erziehung, und nach Ende des siebenzehnten Jahres sende man es zurück, und denn wird es als ein Fremder, als ein Teutscher, in Frankreich angesehen werden. So wenig diese Probe anders ausfallen kann, eben so wenig läßt sich auch bezweiflen, daß Erziehung und Umgang den Charakter eines jeden Menschen bilde; und eben so klar ist es auch, daß diejenige gar keinen Charakter besizen; welchen eine hinlängliche Erziehung und gehöriger Umgang mangelt.

Uebrigens aber ist es meine Sache gar nicht, zu untersuchen, welcher Charakter unter so vielen Nationen der bessere und welcher der schlechtere seye. Denn was dürfte hier zum Maasstabe dienen? Kann man den Luxus nach holländischer Oeconomie ausmessen, die Tapferkeit nach der friedliebenden Denkungsart des Italieners, die Seelen-Heiterkeit nach dem Winterschlaf des Grönländers, oder die Liebe zu den Wissenschaften nach träger türkischer Identität? — Ich sage mit nichten. — Noch weniger aber will ich bestimmen, welcher Charakter eigentlich der beste seye: denn wenn Rousseau den Schaden der Wissenschaften erweisen wollte, so kann ein anderer auch jedes Gute bezweiflen. Meine Absicht bleibt also nur zu sagen jede Nation hat ihren Charakter, folglich auch der Teutsche.

Zweites Kapitel.

Teutscher Charakter.

Seitdem unsere heutige Aerzte, sich immer mehr von den Prophezeyungen aus dem Urin der Kranken entwöhnt, statt dessen aber das Studium der Seelenlehre besser erlernt, seitdem kann man auch sagen, daß die Anzahl der Geheilten sich merklich vergrössert habe. Wo bleibt heut zu Tage das schnell tödende Gift der Pest, wenn nach Thucydides Rath das Gemüth des Kranken erheitert wird. Ja es bleibt ausgemacht, der Zustand und Fassung des Gemüths bestimmt gar mächtig die Zu = oder Abnahme einer Krankheit; befördert oder vermindert die Gesundheit des Körpers.

Die Seele also, mit ihrer gehörigen Stimmung, gehört auch zur Diätetik, denn sie ist es ja aus welcher so viele Leidenschaften ihren Ursprung nehmen: und was kann es also nuzen, noch so viel wieder schlimme und, nicht weniges für gute Leidenschaften zu declaniren, wenn man dabey die Seele und ihre Stimmung vergießt.

Unter Seelen-Stimmung verstehe ich den Charakter eines Menschen, und nun frage ich euch, ihr Teutsche, wie ist euer Charakter? Ihr antwortet, thue die Augen auf und siehe. — Und diese Antwort ist ziemlich naiv. Denn würklich sehe ich daß der teutsche Mann vom Haufen einen eigenen guten fast unveränderten Charakter besitzt; allein bey dem Vornehmen siehet es anders aus, hier erblickt man etwas gemischtes vom Rittersmann bis zu dem Kaufmann. Erwäget man die Sitten und Lebensart jener alten teutschen Ritter in Vergleichung mit unsern heutigen, so ist sie himmelweit unterschieden. Ein alter Ritter war edel und standhaft nach Wort und That, tapfer und siegreich aus personeller Stärke, streitlustig fürs Vaterland; seine Beschäftigung war Krieg, und dieserwegen liebte er Strapazen und rauhe Kost, wußte nichts von Maitressen, war aber, wo es seyn konnte, ein Menschenfreund. Nun frage ich euch, ihr heutige Ritter, was stellt ihr jenen hohen Eigenschaften entgegen? woher kommt es daß rauhe Kost und Fatiguen eure Sache nicht sind? warum lebt so mancher unter euch ohne Beschäftigung, und muß aus Langerwei-

le zu Dingen greifen, die die Seele stümpfen und den Körper schwächen? warum bringt ihr durch so viele und mancherlei Reisen einen ausländischen Charakter in euer Vaterland zurück? — — Ach diese Umänderung ist allgemein! sie erstreckt sich auch auf den Handelsstand, und veranlaßt ein wunderseltsames Gemisch. Der eine ist ängstlich wie ein Holländer, der andre spricht und kleidet sich wie ein Britte, der dritte denkt gut französisch, und ein vierter wird, so bald der Handel nach dem fünften Welttheil eröfnet seyn wird, die Manieren und Gebräuche der dortigen Einwohner mit sich in sein liebes teutsches Vaterland zurückbringen. — O sittenverderbliche Industrie, Männer wo bleibt euer Charakter!

Wär es möglich daß man den Teutschen sein altes originelles Wesen wieder geben könnte, welche liebenswürdige Eigenschaften würde man alsdenn wieder erblicken. Gleich den alten Teutschen würden wir uns spat und mit ersparten Kräften verheurathen; die Mütter erzögen ihre Kinder selbst, sogar ohne Hofmeister, Gouvernante und Kinderbibliotheken; und ihr Unterricht geschähe ohne Unterschied des

Standes in allgemeinen Schulen: denn das Knäbgen muß erst gehorchen lernen, das einst befehlen will. Der herangewachsene Jüngling wird nachher emsig und mit Dauer die Beschäftigung seines Standes lieben, seine Erholung würde eine sittsame frohe Gesellschaft seyn, und die Ausübung seiner Religion würde praktisch werden. Der Mann würde sein Vaterland aus Ueberzeugung lieben und mit Thaten beweisen; er würde, nach dem Sprichwort, ein redlicher Teutsche seyn: er würde die kosmopolitische Vielwisserei verlachen, und seinem Fürsten aus Pflicht gehorchen: er würde nur durch Rechtschaffenheit und Mäßigung groß werden: mit einem Wort er würde ganz fühlen, wie gut es seye, ein unverdorbener Teutsche zu seyn.

Niemand aber sage mir, daß meine Vorstellungen über den ächten teutschen Charakter irrig und falsch wären, denn ich berufe mich auf die Menge der Teutschen, die noch täglich in ihren alten teutschen Sitten zu grossen Haufen sichtbar sind. Der sogenante gemeine Mann ist noch immer einfach in Sitten, Religionsfreund, tugendhaft, aufrichtig, treu

der Obrigkeit, arbeitsam, sparsam, gesellschaftlich, angenehm und unterhaltend in Gesellschaft, beherzt und keine Gefahr scheuend, zur Freundschaft geneigt, mitleidig. Für solche Männer will ich nun eine Diätetik schreiben, das heißt zeigen, wie man seine Lebensart einrichten müsse, um lange gesund zu bleiben.

Um aber das Wort Diätetik gelehrt und gründlich zu definiren, so ist diese wissenschaftliche Kenntnis medicinischer Lebensordnung keine unbestimmte Notiz von Dingen, die der Gesundheit nüzen oder schaden, sondern eine Lehre, welche alle aus verkehrtem Gebrauch dieser Dinge stammende Hindernisse der Gesundheit nach ihrer Wirkungsart genau kennt, und zugleich Anweisung ertheilt, wie diesen Hindernissen durch eine verbesserte Art zu leben vorgebeugt oder abgeholfen wird.

Einige Aerzte und Schriftsteller nennen zwar unsern Körper eine gebrechliche Maschine, und diese Idee hat sich sogar auf die Moralisten fortgepflanzet, welche dem Stolz der Menschen dadurch am besten zu begegnen suchen, wenn sie ihm seine Gebrechlichkeit vorhalten.

Allein dieses ist weit gefehlt: unsterblich ist der Körper nicht, aber seine einstweilige Fortdauer ist, so fein auch immer einige Theile unsers Körpers gebaut seyn mögen, demohngeachtet vest und dauerhaft. Es kommt nur darauf an daß der Mensch seine ihm von der Natur vorgeschriebene Laufbahn ordentlich verfolgt.

Gewöhnlich giebt man zwey Hauptgeseze für die Erhaltung des Körpers an. Nemlich erstens daß die durch Lebensbewegung abgeriebene, folglich auf eine schädliche Weise ausgeartete Theile, ohne Verzug weggeschaft werden. Zweitens daß die an die Stelle der verlohrengehenden Theile tretende neue, eben die Fähigkeiten für die Besorgung der Geschäfte thierischer Haushaltung erlangen, welche die weggeschaften vor ihrer Verderbniß gehabt haben. Diesemnach entstünden zwey Hauptgrundsäze der Diätetik, nemlich den Körper durch rechtmäßige Ausleerungen von schädlich gewordenen Dingen zu rechter Zeit zu reinigen: und zweitens ihm das zu ersezen, was er auf diese Weise verliehren mußte.

Meines Erachtens aber kann man noch ein drittes Hauptgrundgesez beyfügen, nemlich die Zurückhaltung der Ersparung guter wohl ausgearbeiteter Säfte in dem Körper. Denn wenn dieses Gesez nicht befolgt wird, so verdirbt der Körper schon in der frühsten Jugend und macht immerfort ein schwaches sieches Leben. Selbst in dem männlichen Alter entstehen dadurch viele und mancherlei Krankheiten, und endlich eine frühzeitige Zerstöhrung des Körpers. Ueber diesen Gegenstand könnte man eine große Abhandlung allein schreiben. Allein noch überlasse ich dieses andern, die vielleicht mehrere und richtigere Beobachtungen darüber angestellt haben.

Was nun endlich die Gegenstände der Diätetik anlangt, so nennt man solche gewöhnlich nicht natürliche Dinge, und bringt selbige unter sechs besondere Haupt-Klassen, wie das folgende mit mehrerem zeigen wird.

Drittes Kapitel.

Von der Luft.

Unser Element, worinn wir leben ist die Luft. Dieser Saz wird von jedermann anerkannt, aber wenige sehen den Werth und die Würkung der Luft auf den Körper deutlich. Sie ist es, die wir einathmen, und in dem Blute, welches dieserhalb durch die Lunge ströhmt, gewiße aber nothwendige Veränderungen hervorbringt. Worinnen sie aber bestehen, mögen uns die Herrn Physiologen mit Gewißheit beweisen. Nur das kann ich mich nicht überreden, daß sie sonst keine Würkung auf den Körper hervorbringen sollte. Die Erfahrung, das eigene Gefühl, lehrt uns ja das Gegentheil. In einer für unsern Körper zuträglichen Mischung fühlen wir eine besondere Behaglichkeit. Nun aber ist die ganze Oberfläche des Körpers mit Nerven versehen, diese sehe ich als magnetische Werkzeuge an, welche etwas gewisses aus der Luft an sich zu ziehen vermögend sind. Worinn aber dieses etwas gewisse bestehe, will ich noch nicht laut

sagen, bis erst meine Herrn Amtsbrüder mir erlauben zu glauben daß unsere Nerven auf der Haut nicht blos eine fühlende, sondern auch eine magnetische Kraft besizen.

Uebrigens waren alle Aerzte darinn jederzeit übereinstimmend, daß eine reine Luft dem Körper am zuträglichsten seye, und dieses aus einem dreyfachen Grunde von Würksamkeit, nemlich der Flüßigkeit, Schnellkraft und Schwere. Dieser Saz aber leidet nunmehr, durch die neuere Entdekungen so vieler großen Physiker eine starke Veränderung. Denn man muß zuvor festsezen, worinn oder woraus unsere atmosphärische Luft bestehe, und denn die in derselben sich befindende Menge reiner Luft bestimmen. Hier will ich den Herrn De La Metherie reden lassen. Er sagt in seinem Essai analytique sur l'air pur & les différentes espèces: Die atmosphärische Luft ist nicht homogen, sondern von einer großen Menge Substanzen zusammengesezt, zu welchen die reine oder dephlogistizirte Luft gehört, die ohngefähr den vierten Theil von der atmosphärischen Luft ausmacht; vielmehr aber, und zwar den größten Theil beträgt die unreine

oder phlogistisirte Luft. Einige wollten auch brennbare Luft in derselben vermuthen, besonders in den hohen Regionen der Atmosphere, wo sie sich durch ihre große Leichtigkeit empor heben muß. Allein die brennbare Luft zerlegt sich, wenn sie sich in eine große Menge reine Luft ergießt, also muß sich auch alle die von verschiedenen Substanzen losgemachte brennbare Luft in der Atmosphäre zerlegen. Nun sollte man auch saure Luft, alkalische, flüchtige Schwefelluft, saure Salzluft, Salpeterluft und hepatische in der atmosphärischen Luft vermuthen. Und doch findet man davon gewöhnlich keine darinn, weil sie sich ebenfalls wie die brennbare Luft zerlegen. Meistens sind sie durch Wasser aufgelößt, und präcipitiren sich mit demselben als Regen oder Thau, oder sehr stinkendem Nebel. — Ausserdem enthält noch die atmosphärische Luft eine große Menge Wasser und andere in Dämpfe oder luftartige Gestalt gebrachte Flüssigkeiten. Hieher gehören die verschiedene Ausflüsse der Pflanzen, ihre Geister und wesentliche Oele; die Ausflüsse von Thieren und allen gährenden thierischen und pflanzenartigen Materien. Nicht

weniger

weniger auch keine irrdische Materien, Saamen, besonders von microscopischen Pflanzen; Insecten und microscopischen Thieren. Endlich ist auch noch die atmosphärische Luft vermischt mit den großen Flüßigkeiten des Universums, nemlich der Licht, electrischen und magnetischen Flüßigkeit, und der Materie der freien Wärme. — Man siehet also daß unsere Erd-Atmosphere eine Gattung von Cahos ist, eine Vereinigung einer großen Menge von Substanzen, wovon nur eine die wahre Eigenschaften der Luft besizt, nemlich das Leben der Thiere und die Verbrennung der Körper zu unterhalten; dieses ist die reine Luft.

Aber die Physiker sind sehr verschiedener Meinung über die reine Luft, daher denn auch die verschiedene Benennungen. Priestley nennt sie dephlogisirte Luft, Scheele Feuerluft, Condorcet und Turgot Lebensluft, Bergmann und La Metherie reine Luft. Gewöhnlich, aber nicht immer, macht sie den vierten Theil der atmosphärischen Luft aus. Die Salpetersäure enthält am meisten reine Luft; auch die meiste andere Säuren, der Braunstein Wolfram, die meiste Metall-Kalche. Pri stley, Ingen-

hauß und Senebier zeigten daß die Pflanzen unter gewißen Umständen sehr viele reine Luft von sich geben; ja sie verändern sogar die unreine Luft in reine. Bringt man eine Pflanze in unreine oder phlogistisirte Luft, oder in brennbare, so verschluckt sie diese Luftarten und macht reine Luft. Die reine Luft ist auch niemals ohne Wasser. Man hat überhaupt verschiedene Eigenschaften von dieser Luft wahrgenommen, allein ihre wahre Natur ist uns noch wenig bekannt. Priestley glaubt die reine Luft enthalte die wenigste Quantität von Phlogiston, und nennte sie daher dephlogistisirte Luft. Scheele hält sie für eine Zusammensezung von Phlogiston und einer feinen Säure, und nennt sie Feuerluft. De Volta siehet sie als ein Compositum von Wasser und der Materie der Wärme oder des Feuers an. — So weit Herr von La Metherie. —

Hieraus kann man also klar sehen, was in der Lehre von der reinen Luft noch dunkel und was in ein helles Licht gesezt worden. Ohne den Umstand, worinn Priestley und Scheele von einander abgehen, zu berühren, so läßt sich doch der Ort mit Gewißheit

angeben, wo gewöhnlich die Luft am reinsten; nemlich Gegenden wo viele Pflanzen wachsen, angenehme fruchtbare Gefilde, in welchen die Luft durch den Wachsthum so vieler Pflanzen immerfort rein, das heißt nach Priestley dephlogistisiret und nach Scheele phlogistisiret wird.

Es ist aber nicht genug daß unsere Atmosphere eine gewisse Menge reine Luft enthalte, sie muß auch den für unsern Körper am zuträglichsten Grad von Wärme besizen. Woher entstehet aber überhaupt die Wärme unsers Erdballs? Hier findet man abermals bey den Physikern verschiedene Meinungen: wir wollen uns aber jezo nur mit der Theorie des Grafen von Büffon begnügen. Dieser sagt nemlich in seinem Werke über den Magnet: In der Natur giebt es nur eine ursprüngliche Kraft, nemlich die wechselsweise Attraction zwischen allen Theilen der Materie. Sie allein war hinreichend die Bewegung und alle andere Kräfte welche die Welt beseelen, hervorzubringen. Ihre Würkung kann auf zwei entgegenstehenden Arten geschehen, in Rücksicht des Wiederstandes der der Materie eigen ist, und wovon die Attraction die

Ursache, nemlich zurückstoßen oder anziehen. Also giebt es zwei Hauptwürkungen, die Attraction und Impulsion, welche nichts anders den Repulsion ist. Die Attraction ist gleichmässig vertheilt und beständig in der Materie vorhanden; hingegen die Repulsion veränderlich, zufällig und von der ersten abhängend. Soviel die Attraction den Zusammenhang und die Dauer der Körper erhält, soviel sucht die Impulsion selbige zu trennen und von einander abzusondern. So ofte die Körper durch einen Stoß nicht gebrochen, sondern nur zusammengedrückt sind, so oft versezt auch wieder die Attraction die Theile in ihre erste Laage, und diese Gegenwürkung steht mit der Würkung in gleichem Verhältnis. Die Würkungen der allgemeinen Attraction können also nicht der Impulsion zugeschrieben werden, im Gegentheil aber bringt die allgemeine Attraction, als erste Ursache, alle Erscheinungen der Impulsion hervor. Alles aber, was wir von dieser ursprünglichen Attraction und Impulsion begreifen können, besteht darinn: Materie existirt niemals ohne Bewegung, denn weil die Attraction jedem materiellen Atom wesentlich eigen,

so hat sie nothwendig jedesmal Bewegung hervorgebracht, so ofte die Theile der Materie von einander abgesondert oder entfernt waren, nun mußten sie sich bewegen und den zwischen ihnen befindlichen Raum durchlaufen, um sich zu nähern und zu vereinigen. Also ist die Bewegung so alt als die Materie, und die Repulsion gleichzeitig mit der Attraction. — Ein Anstoß oder jedes heftige Anreiben der Körper bringt Feuer hervor, indem er die Theile der Materie trennt und von einander entfernt. Von der ursprünglichen Impulsion rührt also der Ursprung des Feuers, dieses Element ist allein würcksam, und dienet zur Basis für jede inpulsive Kraft. Das Feuer offenbahrt sich in allen Theilen des Universum, entweder durch sein Licht, oder durch seine Wärme; es glänzet in der Sonne und Fixsternen, erhält die große Planeten in ihrer noch anhaltenden Gluth, erwärmet mehr oder weniger die andern Planeten und Cometen. Auch die Materie von unserer Erdkugel ist von dem Feuer durchdrungen, geschmolzen und erhizt. Unsere Erde hat also die Würkung dieses ursprünglichen Feuers ausgestanden und ist davon noch warm. Zwar

verdunstet und zerstreuet sich diese Wärme unaufhörlich, allein sie ist doch noch sehr würksam und noch in großer Menge vorhanden; denn die innere Temperatur der Erde bey einer mäßigen Tiefe ist mehr den zehen Grad. — Von diesem innern Feuer der Erde entstehet das besondere Feuer der Electricität. Die beständige Ausflüsse dieser innern Wärme erheben sich auf jedem Puncte der Oberfläche perpendiculär in die Höhe; sie sind viel häufiger unter dem Equator als in irgend andern Gegenden, noch ziemlich zahlreich in den gemäßigten Zonen, aber keine oder fast keine in den Polar-Gegenden. Dieserwegen sind auch die electrische Flüssigkeit, und jene Ausflüsse der Erde in keinem Gleichgewicht um die Erde, denn sie gehen von dem Aequator, wo sie in Menge vorhanden und begeben sich nach den Polen, wo sie manglen. — Aber auch in dem innern der Erde würkt das electrische Feuer heftig und veranlaßt in den leeren Räumen unterirdische Blize. Denn der Quarz, Jaspis, Feldspath, Schörl, Granit und andere glasartige Materien sind, gleich unsern künstlichen Gläsern durch das Anreiben electrisabel. So

weit Gräf Büffon. — Wenn jemand eine andere Theorie gefällt, so will ich ihn daran nicht hindern.

Nun entstehet die Frage, welchen Schaden bringt eine unreine oder eine allzuheiße oder allzukalte Luft hervor, und wie kann man sich dafür hüten? Was den lezten Punkt betrift, so ist es schlechterdings für die meiste Menschen ohnmöglich, das unangenehme der Witterung zu vermeiden, denn ihre Beschäftigung und Lebensart bleibt immer die nemliche und leidet keine Abwechslung. Inzwischen aber will ich doch, der Ordnung wegen den ersten Punct nicht gänzlich übergehen.

Ein starker Mensch wird durch die Kälte gestärkt, ein schwacher wird dadurch noch mehr geschwächt. Das nemliche läßt sich, aber auf eine andere Art auch von unreiner Luft behaupten. Gewohnheit und Stärke des Körpers trozt den unangenehmsten Dünsten der Luft; allein der schwache Körper leidet dadurch außerordentlich. — Ein langsamer Wechsel von Wärme und Kälte ist ebenfals für die menschliche Natur erträglich; doch macht auch die Gewohnheit das Gegentheil möglich, wie sol-

ches aus den Russischen Bädern zu ersehen. Anders wirkt auch die Kälte auf den Körper in Bewegung, als auf den in Ruhe; jener dünstet stark, dieser fast gar nicht aus. Daher entkräften Leibesübungen, in der Kälte vorgenommen, einen starken Körper bis zur Ohnmacht, und erwecken eine starke Eßlust, die nur durch grobe Speisen zu stillen. Mässig warme Luft erleichtert die unmerkliche Ausdünstung des Körpers zum großen Vortheil der Gesundheit. Heissere Luft, als diese, ist nicht unschädlich, und ermüdet unter noch höher getriebener Ausdünstung beträchtlich. Die Wirkungen übermäßiger Wärme lassen sich leicht bestimmen. Sie zerstreuen die Feuchtigkeiten des Körpers, welche zur beständigen Benezung der Theile desselben erforderlich sind. Insonderheit trocknet sie die Theile aus, die ihr am vorzüglichsten ausgesezt sind, wie Augen und Nasenlöcher. Daher Blindheit und Mangel des Geruchs in heissern Gegenden

Wieder die feuchte Luft kann man wo es möglich, folgende Lebensordnung befolgen. Man gehe nicht ohne Noth aus dem Hause,

durchräuchere sein Zimmer mit harzigten Hölzern, und öfne zugleich ein Fenster, damit dadurch ein Wirbelwind entstehe, welcher die Luft reinige. Robuste, hitzige und durch Leibesübungen abgehärtete Leute vertragen zwar leichter eine feuchte Luft, allein sie haben sich doch auch in Acht zu nehmen, daß sie sich nicht allzulang darin aufhalten.

Inzwischen ist die Nothwendigkeit ein trauriger Umstand, und ein ängstlicher Hypochondrist muß wirklich erschrecken, wenn man ihm sagt daß es fast unmöglich seye in niedrigen Gegenden ein hohes Alter zu erreichen. Die Bewohner der hohen Alpen erreichen ein hohes Alter, und wahrscheinlich wegen der reinen Luft die sie einathmen. Nun können wir aber nicht alle auf den Alpen leben, wir sind nun einmal in der Welt so herumgestreut und athmen in unsern Wohnörtern oft eine Luft ein, die durch die Ausdünstungen aus den drey Natur-Reichen sehr verunreinigt ist.

In sehr vielen Städten wird die Luft besonders stark durch die Anhäufung des Gassen-Koths, und die üble Einrichtung der heimlichen Gemächer verunreinigt. Es scheinet aber

daß man heut zu Tage auf eine bessere Einrichtung bedacht nimmt, und dieses wird um so leichter geschehen, wenn die Städte an Flüsse gebaut, und in diese jene Unreinigkeiten durch unterirdische Kanäle weggeleitet werden. Große Städte sollten meines Erachtens immer an großen Flüssen gebaut seyn; und kleinere sollten nur mittelmäßig bewohnt seyn, damit keine Fehler in der Reinlichkeit entstünden. — Diejenige Luft nennt man gewöhnlich gesund, welche schwer, heiter, trocken, mässig warm, von reinen Orten herkommend, leicht durch gelinden Wind bewegt, von gröbern Ausdünstungen rein, keiner grossen und schnellen Abänderung fähig ist. Sonnenluft, Landluft und Bergluft von hohen Bergen vereinigen diese Eigenschaften in sich in hohem Grade. Doch müssen aber auch bey dieser gesunden Luft zu gleicher Zeit die Reinigung des Körpers und der Wohnhäuser wohl in Acht genommen werden.

Vaterländische Luft wird gewöhnlich jeder andern, auch an sich gesundern vorgezogen. Wahr ist es allerdings, daß man in derselben manche Krankheiten leichter ertragen oder geheilt sieht, als in einer fremden: denn wir sind

mehr an sie gewöhnt, die Functionen unsers Körpers werden durch sie leichter im Gang erhalten, und sie bewahrt uns mehr vor Schaden. Allein auf der andern Seite ist auch zu bemerken, daß eingewurzelte Krankheiten Luftveränderung heischen, weil die gewohnte Luft die Mittel dagegen entkräftet. Und dies gilt vorzüglich von Krankheiten, die in den Fehlern der vaterländischen Luft ihren Unterhalt finden.

Wohnungen gegen Morgen vergleicht Vitruv mit dem Frühlinge; gegen Abend gelegen werden sie dem krankheitreichen Herbst ähnlich geachtet; die gegen Norden haben den nächsten Rang in Absicht auf die Gesundheit nach den östlichen Wohnungen, und die gegen Süden sind die ungesundesten. In Ansehung der Winde verhält sich aber dies nicht eben so: denn es ist besser ein Haus zu bewohnen, an welches der Westwind wehen kann, oder auch der Nordwind, denn der Ostwind, am wenigsten aber taugt es, wenn der Südwind Zugang hat. In Rücksicht auf die Gegenden ist folgendes zu merken. Wenn man in einer nordlichen strenge kalten Gegend wohnt, ist besser, das Haus gegen Mittag frey zu haben; in südlichen Ge-

genden aber, wo die Hitze schadet, es dem Nordwind im Gesichte stehen zu lassen. Wer gesund wohnen will, muß, soviel es die Umstände immer zu lassen, sich einen Ort in einer reinen Luft auswählen, auch vorzüglich Sorge tragen, daß Luft und Sonne sein Haus wohl durchstreichen können. Doch ist der Verlust an Sonne unerträglicher als der an durchstreichender Luft, weil durchscheinende Sonne die Fehler einer ruhenden Luft durch die immerwährende Bewegung der Lichtstrahlen verbessern kann, nicht aber also die Luft den Nachtheil eines immerwährenden Schattens zu verhüten im Stand ist. Anders verhält sich aber die Sache, wenn das Sonnenlicht, dessen man beraubt ist; kein directes sondern ein zurückgeworfenes ist, denn in diesem Fall ist durchstreichende Luft noch unentbehrlicher. Was die Nachbarn anbetrift, so muß man nach Möglichkeit verhüten, daß eine grössere Höhe ihrer Häuser, zumal in engen Gassen, uns nicht den freien Zutritt der Luft und Sonne entziehen möge.

Viertes Kapitel.

Kleidung.

Dem Lehrer der Diätetik für Teutsche ist es nicht genug gezeigt zu haben, worinn unser Element in dem wir leben, bestehe, und wie dessen verschiedene Temperatur in verschiedenen Zeiten auch verschieden auf den Körper wirke: er muß auch, und dieses soll jezo geschehen, deutlich und bestimmt zeigen, wie man sich gegen das unangenehme der Witterung schüzen, das heißt wie man sich vom Kopf bis zum Fuße gekleidet seyn müsse, um sich vor Feuchtigkeit Hitze und Kälte gehörig zu schützen. Diese Materie ist freylich sehr wichtig, und wenn ein berühmter Arzt in unsern Tagen eine besondere Abhandlung über die Schue geschrieben, so könnte ich, wäre es noch Mode, einige Folianten über die Kleidung, aufüllen, und hätte vielleicht doch noch nicht alles berührt. Inzwischen will ich mich hier sehr kurz fassen, vielleicht finden meine Leser Zeit ein andersmal mich umständlicher zu hören.

Diesemnach frage ich meine Amtsbrüder welches ist die beste Kleidung für den Schultheiß im Dorfe und für den Schultheiß in der Stadt, desgleichen auch für ihre Weiber? Mein unmasgeblicher Rath hierinn, wäre etwa folgender. Der Landmann sollte, (man wird freilich darüber lachen) tüchene Mäntel von gutem groben teutschen Tuch haben, und wenn es denn nothwendig wäre um sich werfen. Dieses grobe Tuch ist an sich nicht zu theuer und doch sehr dauerhaft, dabey aber gegen den Regen ausnehmend schüzend. Wenn also der Landmann im Herbste, Frühjahr, auch selbst im Sommer seinen Regenmantel bey sich hat, so wird er seine Haut trocken und seinen Körper gesund erhalten können. Denn wie viele Krankheiten entstehen nicht bey ihm vom Naßwerden.

Der Landmann sollte ferner runde und mit färbigem Wachstuch überzogene Hüte tragen. Solche Hüte dauren sehr lange und schützen wieder Hitze, Regen und Schnee. Auch starke Schue, warme Strümpfe und Beinkleider sind ihm von der äussersten Nothwendigkeit. An dem Anzug der Bauersfrau aus unsern

Gegenden finde ich wenig auszusetzen, vorzüglich gefallen mir die große weiße Tücher womit sie ihr Haupt umgeben, und ihre tücherne Kleidung, womit sie gegen die Winter-Kälte gut geschüzt sind. Nur eins ist ihnen anzurathen: nemlich daß sie auf den nahen Messen und Jahrmärkten weniger neumodische Schürze und Halstücher kaufen, dafür aber mehr an Strümpfe verwendeten: dann die Ersparung an Strümpfen macht das baarfußgehen nothwendig, und wenn es denn feuchtes Wetter ist, so entstehen daraus mancherlei Krankheiten.

Bey den Stadtleuten sind die Bedürfnisse der Kleidung mancherlei und vielfältig. Von dem Kopfpuze an bis auf die Schue, welche Hüneraugen hervorbringen ist alles Mode und Zwang; und überall findet der teutsche aufrichtige Arzt Gelegenheit zu verbessern.

Das Haupthaar dienet nicht nur zur Schönheit und Zierde, sondern auch zur Gesundheit und Vertheidigung für den Wohnsitz der Seele. Das unbeschnittene Haar war es, welches dem Simson seine Stärke verliehe.

Und ein wohlaufgesezter Kopf, versichert mir mein Friseur, macht Eroberung in Kirchen und Komödien. Doch sollte aber unsere Frisur nicht unförmlich aufgestuzt, oder romanhaft wie die schwimmende Batterien vor Gibraltar seyn; denn das falsche und geborgte Haar macht nur gar zu sehr den kleinen Kopf mit dem kleinen Hirne kenntlich; und wer steht uns dafür, daß in den falschen erborgten und unbekanntem Haare nicht etwa ansteckendes contagiöse Gift zugegen.

Der Teutsche vornehme Mann trage also blos eigenes Haar, und wenn seine Erziehung altteutsch gewesen, so stehe ich ihm dafür, daß er auch zugleich ein dichtes und langes tragen werde. Das Kräuseln der Haare, das Pudern und die wohlriechende Pomade sind auf mein Wort nicht schädlich; bey den Römern waren es bekannte Sachen, und kein Celsus eiferte dagegen.

Die Schminke wünschte ich aus den teutschen Gesichtern völlig verbannt zu sehen, dagegen aber sollten teutsche Eheleute besorgt seyn, schöne Kinder auf die Welt zu setzen.

Der

Der Hals sollte in der angenehmen Jahreszeit nur mäßig bedeckt seyn; allein auch selbst zur Zeit der Kälte sind die seit einigen Jahren gewöhnliche dicke Halsbinden der Mannspersonen zweckwiedrige, indem sie die Blutgefäße am Hals zu stark drücken, und den Rückfluß vom Haupte hemmen.

Ueberhaupt schadet die allzuwarme Bedekkung des Körpers, und statt der gehoften Gesundheit erzeugt sie Krankheit. Das weibliche Geschlecht geht gewöhnlich nicht so warm gekleidet, und ist doch gesünder. Wieder den engen Zuschnitt der Kleider, haben von jeher die Alonsche Peruqen geeifert, und doch halten diese Herren durch die viele Brusttücher, Ermel an den Westen und dergleichen mehr, eben so ihren Körper gepreßt, als wenn sie enge Kleider trügen. In diesem Stücke glaube ich also meinem Schneider, daß ein wohlgemachtes Kleid einen wohlgewachsenen Menschen ausserordentlich ziere, und ich seze hinzu, daß Hypochondrie und Hysterie wohl sehr selten von einer engen Weste oder engen Schnürbrust entstanden. Auch die Soldaten tragen enge Westen und sind doch nicht hypochondrisch.

Die seidne Kleider würken auf eine vorzüglich gute Art auf die Gesundheit des Körpers, ein Umstand der wohl verdienet beherzigt zu werden. Man geht in den heissesten Ländern in Seide gekleidet, und dieses gewiß nicht blos aus Gewohnheit, sondern weil man sich darinn wohlbefindet; und ich frage jeden, der ein seidnes Kleid trägt, was er empfindet, wenn er es auf dem Leib hat; eine gewisse Leichtigkeit des Körpers ist unverkennbar. Nun läßt sich aber auch diese Sache aus Gründen erklären. Die Seide ist positiv elektrisch; also wird ein seidnes Kleid das wegdunsten der elektrischen oder magnetischen Flüssigkeit des Körpers verhindern und die Stärke des Körpers erhalten helfen. Der Seide kommt am nächsten die Baumwolle; sie besizt ebenfalls herrliche Eigenschaften, und mir kommt es wahrscheinlich vor daß unsere Vorwelt darinn gekleidet gieng, als noch kein Regen vorhanden, sondern nur der Nebel die Erde befeuchtete. Es wäre zu wünschen daß man die Baumwolle in Teutschland einheimisch machen könnte, welcher herrlicher Vortheil würde daraus entspringen. — Reiche Leute sollten

daher Winters zu Seiden-Pelüsche, und Sommers zu Seidene Zeuge ihre Zuflucht nehmen; hingegen die wollene Tücher und dergleichen Zeuge nur denn gebrauchen, wenn von Wohlfeile die Frage ist. — Noch ist ein Vortheil für den Mann von Stande, daß er seine Kleidung blos nach den Erfordernüßen der Gesundheit, und nicht nach dem Zwang der eisernen Nothwendigkeit einrichten kann. Im Winter trägt er in seinem wohl geheizten Zimmer nur einen Rock und Weste, ohne darunter noch etwas als das blose Hemd zu tragen; geht oder fährt er aus, so wirft er einen Mantel, Ueberrock, oder einen Pelz um, und kann nun herzlich lachen, wenn es andere Leute ohne Pelz friert. Seine Sommer-Kleider sind nach dem Grade der Hitze gewählt, und werden bey jeder Abwechslung der Witterung umgeändert. — Bey der teutschen Frau vom Stande muß es wesentliche Pflicht werden die immer abwechslende ausländische Moden zu vergeßen, und sich eine eigene Tracht zu wählen: warlich es verdienet eine heilige Bewunderung daß das Schwäbische und Sächsische Frauenzimmer so lange Zeit ihre Provinzial-Tracht behalten,

die nicht allein von gutem Geschmack, sondern auch selbst in dem Auslande oft nachgeahmt worden. Was war lächerlicher, als die vor einigen Jahren erschienene künstliche Pariser Hindern, und überhaupt was kann man abgeschmakter finden, als die Reihe französischer Moden seit einigen Jahrhunderten. Uebrigens aber überlasse ich es dem Scharfsinne teutscher Frauen sich selbst eine vortheilhafte National-Tracht zu wählen; ihr Scharfsinn und Erfindungs-Geist ist groß genug, wenn sie nur einmal anfangen davon Gebrauch zu machen.

Fünftes Kapitel.

Von den Speisen überhaupt.

Die Erhaltung der Gesundheit und der Hunger nöthigen den Teutschen zum essen, ohne einmal an den physiologischen Beweis von der Abnuzung des Körpers und dem nothwendigen Ersaz des abgenuzten, zu gedenken. Er weiß zuweilen aus sehr kurzen Erfahrungen daß das Fasten sehr beschwerlich, ohne Nachtheil der Gesundheit nicht lange zu ertragen, und in dieser Hinsicht das essen das beste Gegenmittel seye.

Aber was soll eigentlich der Teutsche essen? Nicht nur das herrschen über die Fische im Meer, und über die Vögel in der Luft, sondern auch die Bauart des menschlichen Mundes und Magens, vereint mit der Erfahrung von mehreren tausenden Jahren, zeigen klärlich daß der Mensch bestimmt seye alles essen zu dürfen, und verhältnißmäßig zu können. Nach dem Hallerschen Ausdruck ist der Mensch animal omniuorum. Man wendet zwar dagegen ein, daß es für uns weit besser seye einfach

zu leben, wie einige Völker aus der Vorwelt, um stärker und gesünder zu werden, auch erinnere ich mich oft von sehr alt gewordenen Schweden gehört zu haben, die bey Wasser und Brod es dahin gebracht haben: allein ich behaupte daß diese einfache Kost nicht allein Schuld daran gewesen. Der leidentschaftlose Mensch hat schon Anlage und Hofnung für sich, alt zu werden, denn ein ruhiges Gemüth stärkt den Körper: rechnet man nun noch hinzu ein Clima in welchem der Körper langsam wächst aber auch langsam abnimmt, so findet meine Behauptung noch mehr Gewicht. Am zuträglichsten für unsere Gesundheit scheinet also zu seyn, alles zu essen, nur nicht auf einen Tage. Die Abwechslung ist angenehm und nothwendig, doch müssen die Trachten auf den Tafeln nicht zu sehr überhäuft seyn. — Der gemeine Mann richtet sich gewöhnlich nach seinem Beutel, und dem wäre es zuträglich sich vom Caffee und Thee zu entwöhnen: denn eine rauhe Kost und ein erschlafter Magen sind Wiedersprüche in der Diätetik.

Gewöhnlich zählt man zu den ungesunden Speisen Mehlspeisen, auch Speisen mit indianischem Gewürze oder mit vieler Butter versehen und geschmelzet. Den Mehlspeisen will ich freylich keine Lobrede halten, indem es schon für einen Anfänger der Medicin etwas sehr leichtes ist, alle das Unheil herzuzählen, welches sie in dem Körper anrichten. Und doch giebt es ganze teutsche Provinzen, wo man sehr häufig Mehlspeisen genießt, dabey gesund bleibt und alt wird. Soll ich aber die indianische Gewürze verdammen, weil sie das teutsche Geld ausführen und das Blut erhitzen, so würde dieses lächerlich seyn: wer keine Münze mehr hat, kann ja doch noch zu Gaste gehen, und überhaupt ist Geld kein Gegenstand der Diätetik. Daß sie das Blut erhitzen will ich zugeben, aber darum scheinen sie mir noch nicht gefährlich: im Gegentheile sehe ich sie als einen nothwendigen Zusatz bey starken Fleischbrühen, bey fetten und mehligen Speisen. Eine dick gekochte Reißsuppe mit Muskaten giebt den Würkungen der Chocolade nichts nach. Auch fette Speisen will ich nicht ohnbedingt verwerfen, sie schaden

freilich dem schwachen Magen, allein dem schaden auch noch sehr viele andere Dinge: auf der andern Seite aber, und bey gesunden sind sie gar gut zu verdauen; ich berufe mich hier ebenfals auf das Beyspiel verschiedener teutschen Provinzen: von dem Fischtrahn in Grönland bis herüber zu dem Oliven-Oel in Italien zeigt alles an daß der menschliche Magen mit Fett könne geschmieret werden.

Sehr oft machen reiche Kapitalisten die Frage welches denn eigentlich die Speisen seyn, durch deren Genuß man gesund bleiben und alt werden könne. Die Frage ist so wiedersinnig nicht; welches sind aber diese Speisen; davon rede ich in Zukunft in einer besondern Abhandlung.

Man soll sich niemals völlig satt essen, ist eine alte Regel, sie enthält viel wahres, aber in der Ausübung auch viel falsches, denn will man oft, und so zusagen den ganzen Tag essen, so wäre es eben so schlimm gehandelt. Der Magen kann freilich durch vieles essen Cruditäten, oder im glücklichen Fall zu vielen Nahrungssaft und zu vieles Blut erzeugen: aber es ist auch unendlich schwer die Gränz-

linien von dem zu vielen oder zu wenigen festzusezen. Wollte man auch täglich Speise und Trank abwiegen, so lassen sich doch die Kräfte des Magens nicht abwiegen. Hundert menschliche Mägen in einer Stadt sind alle von einander unterschieden, und wiederum jeder derselben ist für sich dreihundert fünf und sechzigmal alljährlich verschieden; also gehört für jeden Magen in Rücksicht des viel oder wenig essen eine besondere Constitution, die ihm der Arzt machen muß. Der ganze Fehler liegt darinn, daß man den Arzt nur in Krankheiten sucht, suche man ihn in gesunden Tagen, so werden die drückende kranke Tage sich vermindern.

Allein auch die übertriebene Mäßigkeit im essen ist schädlich, denn sie ersezt nicht hinreichend die verlohrne Kräfte, erneuert auch nicht genug das Vermögen des Körpers welches er haben muß, um die genommene Speisen zu animalisiren. Es giebt würklich Personen, die sich das wenige essen angewöhnt haben, und denen man es von Rechtswegen wieder abgewöhnen sollte. Ein allzufetter und ein allzumagerer Körper sind beyde fehlerhaft:

man muß sich dieserwegen in Zeiten an einen geschickten Arzt wenden, der, weil es noch Zeit ist, diesem Fehler abhelfen kann; das ganze Verhalten des Kranken muß sehr gut und mit Sorgfalt eingerichtet werden, wenn der Erfolg nach Wunsch ausschlagen soll. Fast die nemliche Bewandnüß hat es mit dem Fasten. Es gehört viel Einsicht in die Oeconomie des Körpers, wenn man von dem Fasten Nutzen ziehen will. Man kann fünfzig ja hundert mal im Jahre fasten und es ist doch alles vergeblich; man kann alle Abend fasten, wenn man Mittags zu stark geschmaußt hat, und dieses fasten bleibt ebenfals unnüze; man kann wegen chronischen Krankheiten fasten, und bleibt doch immer krank dabei: ich habe Männer mit Hypochondrie gesehen, die fast alle Abend fasteten, aber vergeblich; denn Krämpfe oder Nervenschwäche lassen sich nicht weghungern. Also auch bey dem Fasten muß der Arzt zu Rathe gezogen werden. Nur in dem Falle halte ich ein eigenmächtiges fasten für erlaubt, wenn man den Tag vorher wacker geschmaußt hat.

Ehedem kannte man die Hauptbestandtheile der Speisen nur unter wenigen Einthei-

lungen, das Alkali und die Säure waren beynahe alles, und alles worinn sich alles am Ende auflößte. Fleisch machte Alkali, Pflanzen veranlaßte Säure: allein dieser medicinische Scharfblick wollte doch nicht viele Kranke heilen. Irrige Schlüße bringen irrige Würkungen hervor. Man erhält freilich aus dem Fleisch ein Alkali, und aus dem Sauerampfer eine Säure: aber es liegen in beyden auch andere Bestandtheile, die, obgleich in geringerer Menge, vielleicht würksamer als Alkali und Säure sind. Die heutige Chymie hat uns nun freylich ein helleres Licht aufgesteckt, aber es brennt darum doch noch nicht so helle, daß man in der Küche besser dabey kochen könne. — Gesezt, und fast ist es nicht mehr zu läugnen, in und mit den Speisen verschlukken wir electrische Flüssigkeit, die uns nährt und erhält: so entstehen sogleich zwei kleine aber sehr wichtige Fragen: 1) Welche Speisen enthalten am meisten electrische Flüssigkeit: 2) Welche Zubereitung der Speisen ist die beste, damit diese electrische Flüssigkeit am wenigsten verscheucht werde.

Zwar sehe ich schon einige Hofräthe über die nährende Kraft der electrischen Flüssigkeit lachen: aber warum lachen sie denn nicht, wenn man ihnen sagt, daß das Wasser am meisten electrische Flüssigkeit enthalte. Ja, werden sie sagen, nicht jeder Magen kann es doch nicht in Menge ertragen; sehr gut, die Gewitterluft kann man auch nicht immer lange ertragen: es fragt sich daher, unter welcher Gestalt, oder in welcher Verbindung ist die nährende Kraft der electrischen Flüssigkeit am mächtigsten? Der fleißige Scharfblick meiner Zeitgenossen mag diese Frage beantworten.

Nun noch etwas von dem Küchen- und Tisch-Geschirre. Die heutigen Aerzte haben so sehr in den Küchen unserer Großmütter geplündert, wie Cüstine in dem Salzmagazin zu Nauheim. Alles kupferne und messingene Geschirre ist weggenommen, und allmählig fangt man an in eisernen Töpfen zu kochen. Die Arzneimittellehre sagte von jeher daß das Kupfer eine Brech- und Purgir-Kraft besitze, und doch in Nerven-Zufällen nüze: und das Zinn ein herrliches Mittel wieder den Bandwurm seye. Daraus mache ich nun den Schluß,

wer nicht täglich brechen oder purgiren will, läßt fernerhin das Kupfergeschirr weg: und wer keine Würmer hat, braucht nicht von Zinn zu eßen.

Unsere gewöhnliche irrdene Töpfe sind gut zum kochen, nur einige derselben sollen eine verdächtige Glasur haben. Das speisen von Porcellan oder Stein-Geschirre ist würklich anzurathen, doch leidet die teutsche Oekonomie darunter: welch' eine Veränderung seit unserer Großmütter-Zeiten!!!

Sechstes Kapitel.

Brod.

Es giebt nur wenige Völker die sich keines Brods bedienen, oder doch wenigstens einer Materie, die sie statt des Brods gebrauchen. Einige sollen ehedem, der Sage nach, Eicheln gespeißt haben. Kastanien können auch dazu verwendet werden. Die Amerikaner aßen Brod von giftigen Wurzeln, so ihre schlimme Eigenschaft durch das Abkochen verlohren. In den moluquischen Inseln gebraucht man dazu das Mark gewisser Bäume. Die Isländer, Lappländer und andere Nationen dörren Fische in der kalten Luft, und speisen sie statt Brod.

Heut zu Tage sucht und kann man dem Brodmangel verschiedener Länder durch die Cartoffeln abhelfen; und die Aerzte halten sie vor eine gute nahrhafte Speise; daher denn auch ihr Anbau so allgemein geworden.

Das Brod selbst ist nach der Verschiedenheit des dazu gebrauchten Mehls verschieden; nicht weniger auch in Rücksicht der Bereitung des Teigs und des Backens. Das beste Brod

erhält man aus gutem Waizen-Mehl, welches noch etwas wenig Kleyen hat, wohl geknätet, hinreichend gegohren, und bey dem gehörigen Grad des Feuers gut gebacken ist. Es muß nicht zu hart und auch nicht zu weich seyn; auch soll man es nicht zu frisch genießen, sonst blähet es den Magen auf. Die gute Eigenschaften des Brods bestehen darinn, daß es stark nähret; schlimm aber würkt es, wenn man zuviel davon genießt, oder wenn es zu viel oder zu wenig gebacken; in diesem Falle wird es nicht leicht verdaut und beschwert den Magen.

Die gewöhnlichsten Kornarten bey uns, sind Waizen, Roggen, Gerste und Hafer. Je weniger Kleyen mit dem Waizen-Mehl vermischt sind, je mehr ist dies weise Brod nahrhaft und wohlschmeckend, aber auch zugleich schwerer zu verdauen. Denn die Kleyen verhindern die zu starke Vereinigung der mehligen Theile, machen das Brod poröser und unauflösbarer in dem Magensafte. Bergbewohner und nordische Völker essen gewöhnlich Brod aus Roggen. In vielen Gegenden vermischt man Waizen und Roggen mit einander; der Geschmack

dieses Brods wird von vielen sehr geliebt. Zwar ist es nicht so nahrhaft als der Waizen, erschlaft auch in etwas den Magen. Gerstenbrod ist kühlend, aber weniger nährend denn Waizen und Roggen-Brod. Einige nördliche Völker, bey welchen die vorige Getreide-Arten nicht wachsen, essen Haferbrod, das sie gut nähret, und wohl vertragen, wahrscheinlich aber nicht so bey ungewohnten.

Selten gewöhnliche und weniger gesunde Brod-Arten sind: Reißbrod, sehr stopfend und wenig nahrhaft; Hirsenbrod, trocken und verstopfend; noch schlimmer Dinkelbrod und Einkornbrod. Buchweizen oder Heidekorn ist nicht leicht verdaulich, nährt mehr als Hirsen, stopft aber, und dienet wieder Bauchflüsse. Welschkorn ist nährend aber schwer verdaulich, stopfend und nur robusten Leuten dienlich; mit Roggen- oder Waizenmehl versezt, backt man daraus ein weisses und heilsames Brod, welches zur Leibesöfnung dient. Mannagras hat einen mehlichten süslichten Geschmack, soll nach einigen nährender, schmackhafter aber auch stopfender als Sagukörner seyn. Sagukörner sind das Mark

verschiedener Palmbäume. Man rühmt dieses Mark als sehr leicht verdaulich und doch reichlich nährend für Schwindsüchtige oder Entkräftete. Nach meinen Erfahrungen halte ich starke Reissuppen weit dienlicher; denn schwerlich haben die Aerzte, welche den Sagu so rühmen, öfters Gelegenheit gehabt, eine Reissuppe mit Hühnerbrühe gekocht zu essen.

Jezo muß ich ich noch einige Regeln über den Genuß des Brodes anführen. Für den gemeinen Manne, für den Arbeiter, ist das Brod oft die einige Nahrung; etwas Käse, Spek oder dergleichen ist dabey nur weniges Zugemüs für ihn, und sein Magen bleibt dabey gesund; allein er bedienet sich dabey des Biers, von welchem schon Haller sagte, daß es eine Speise und kein Trank seye. Der reiche Mann hat eine grössere Auswahl in Speisen von aller Art, und dem rathe ich wenn er die Fleischspeisen liebt, auch verhältnißmäßig dabey Brod zu essen, hingegen wenn er viel Früchte oder Zugemüse speißt weniger Brod dabey zu nehmen. Auch das gewöhnliche Frühstück unserer reichen Leute von Kuchen nnd dergleichen Backwerk

ist abzustellen, denn die tägliche Erfahrung zeigt, daß es keine vortheilhafte Speise für den Magen seye.

Siebentes Kapitel.

Hülsenfrüchte. Reis. Hafer-Grütze. Hirsen.

Die Bohnen sind eine sehr gewöhnliche Speise, nnd sie sind es, von welchen die Aerzte der Vorwelt sagten, daß sie den Schlaf erwecken, die Schärfe der Säfte besänftigen, den Urin treiben, das Kopfweh vermindern und sehr stark nähren; freilich sind sie auch blähend und machen leicht Colic-Schmerzen. Ausserdem sind sie immer eine gute Speise, besonders für junge Leute und die einen guten Magen haben. Die gedörrte sind nicht so gut als die frische, weil sie nun einige flüchtige feine Theile verlohren, die ihren Geschmack erhöhet hatten.

Die Erbsen sind stark nährend, haben erweichende Kräfte und in ihrer ersten Brühe laxirend; sie sind aber auch sehr blähend. Von den gedörrten Erbsen gilt das nemliche, wie von den Bohnen. Ihre erste Brühe ist ebenfalls erweichend und laxirend, weil die auflösbarste Salze darinn enthalten sind.

Die Linsen sind nur mittelmäßig nährend, sie besänftigen die zu starke Erhitzung des Bluts, und verstopfen den Leib; sie eröfnen aber denselben, wenn man ihre blose Brühe nimmt.

Der Reis besizt sehr gute Eigenschaften: er besänftiget, verdickt die Säfte, hält die Bauchflüsse an, vermehrt die Saamenfeuchtigkeit, stärkt, ist für die veste Theile sehr nahrhaft, vertreibt das Blutspeien, und ist für schwindsüchtige und auszehrende Personen sehr zuträglich. Doch ist er auch in etwas blähend und den Magen beschwerend. Seine Bestandtheile sind vieles Oel, wenig Säure, und etwas flüchtiges alkalisches Salz. Er ist also sehr zuträglich bey Personen, die sehr scharfe und erhizte Säfte haben, und denen die Kräfte mangeln. Vor ohngefähr hundert

Jahre speißte man ihn gewöhnlich mit Milch gekocht; jezo kocht man ihn meistens mit Fleisch oder Hühnerbrühe, und würzet ihn mit Muskaten; auf diese Art ist er sehr nahrhaft und besser zu verdauen; eine herrliche Speise für viele Vornehme.

Hafer-Grüze, eine bey uns gewöhnliche Suppe, ist befeuchtend und besänftigend, hüllt die Schärfe der Säfte ein, kühlt, stärkt bey Auszehrung, und ertheilt eine gute Nahrung.

Der Hirsen ist ebenfals wieder die Schärfe der Säfte dienlich, er verstopft in etwas den Magen, und mäßigt die zu starke Bewegung des Bluts: doch ist er blähend und für den Magen lästig.

Achtes Kapitel.

Kohl. Artischocken. Spargel.

Die Kohlarten sind mittelmäßig nährend. Ihre erste Brühe ist laxirend, die zweite stopfend. Schlimm ist es, daß sie grobe Säfte machen und sich nicht leicht verdauen, dieserhalb muß man sie wohl abkochen, und nachher mit feinem Gewürze würzen. Schon Hippokrates kannte die Bestandtheile des Kohls, denn er lies ihn zweymal abkochen, und ihn so in der Ruhr und beym Blutspeyen genießen; auch die Schule von Salern befolgte diese Maxime, wenn sie sagte:

Jus caulis soluit, cujus substantia stringit.

Der rothe Kohl, weil er mehr ölige und schleimige Theile enthält, soll auch besser für die Brust seyn. Der weisse Kohl wächst nach dem Zeugnüß französischer Schriftsteller am größten in Flandern; zu Aubervillier ist er nicht so groß, aber im Geschmack delicater. Auch giebt es Kopfkohl mit einem Moschus-Geruch, die Köpfe aber sind klein. Die Italiener machen ihr Broccoli, indem sie die Kohl-

Köpfe wegschneiden, und den Stengel neue Schößlinge treiben lassen. Der Blumen-Kohl enthält mehr flüchtige und schärfere Salze, dieserwegen hat das Wasser, worinn der Blumenkohl abgekocht worden, einen sehr starken unangenehmen Geruch.

Die Artischocken ist eine Art von Disteln, welche gerne in einer Erde wachsen, worinn man Asche gestreut. Es giebt mehrere Arten derselben. Ihre Haupt-Tugenden sind eröfnend, nährend und das Blut reinigend; sie enthalten viel Oel und wesentliches Salz.

Spargel sind am besten, wenn sie hinlänglich dick, zart und grün sind. Ihre Eigenschaften sind eröfnend, den Nieren- und Blasen-Stein zermalmend, die monatliche Reinigung hervorbringend, und die Verstopfungen hebend. Sie verdauen sich leicht, sind gut vor den Magen, aber wenig nahrhaft. Doch muß man auch gestehen, daß sie durch den Zusatz einer starken Eierbrühe sehr nahrhaft werden. Genießt man sie aber zu stark, so werden die Säfte scharf und erhizt.

Eine gewöhnliche Speise sind auch die Spizen von den jungen und zarten Hopfen-Stengel, man bereitet sie eben so wie die Spargel. Sie stärken die Eingeweide, reinigen das Blut, und treiben den Urin; sie sind heilsam wider verschiedene Krankheiten der Leber und der Milz. Doch sind sie ein wenig blähend, und verdauen sich nicht leicht, wenn die Stengel hart sind.

Neuntes Kapitel.

Lattich, Cichorie, Mangold, Spinat, Rettich, Rüben, Gelbe Rüben, Rapunzel. Pastinack. Scorconer. Zuckerwurzel.

Der Lattich mit seinen verschiedenen Arten, muß zart, jung und voller Saft seyn, und in einer fetten Erde gewachsen. Er besizt sehr viele gute Eigenschaften, denn er ist befeuchtend, kühlend, besänftiget die zu stark bewegte Säfte, hält den Leib offen, vermehrt bey den Säugammen die Milch, erweckt den Schlaf, und macht eine gute Nahrung. Und weil seine Bestandtheile in vielem wesentlichen Salze und vielem Phlegma, aber nur wenigem Oele bestehen, so schwächt sein häufiger Genuß die natürliche Wärme, erschlafft den Körper und schwächt den Magen.

Die Cichorie liefert zwey Arten, die eine wächst wild, die andere wird in Gärten gezogen. Die wilde Art wird wenig gespeißt, weil sie bitter; desto häufiger braucht man sie aber in der Medicin. Von der gezogenen

hat man wiederum verschiedene Arten; sie muß zart, jung und weis seyn. Ihre Bestandtheile sind vieles Phlegma, wenig Oel und Salz. Sie kühlet, treibt den Urin, stillet den Durst und erweckt die Eßlust. Hingegen wird sie auch, häufig genossen, die Verdauung der Speisen hindern, den Magen schwächen, und sich schwer verdauen. Der Pissenlit oder Löwenzahn ist eine Art wilder Eichorie, ist angenehm bitter, eröfnend und das Blut reinigend.

Der Mangold oder römische Kohl macht zwei Arten, eine weisse und rothe. Seine Bestandtheile sind wenig Oel, aber viel wesentliches Salz und Phlegma. Er treibt auf den Urin, reiniget das Blut und hebt die Verstopfungen; allein er ist auch nicht leicht zu verdauen, und macht Blähungen.

Der Spinat war bey den Alten eine unbekannte Sache, oder sie kannten ihn unter einem andern Namen. Er verträgt die rauhe Witterung. Seine Bestandtheile sind vieles Oel und Phlegma und wenig Säure, auch ein wenig alkalisches Salz. Er soll den Husten und die Schärfe der Brust besänftigen, und

den Leib offen halten; doch macht er auch Blähungen.

Die Rettich müssen zart, saftig und von einem scharfen aber angenehmen Geschmack seyn. Sie treiben auf den Urin, verjagen die Steine in den Urinwegen, und machen Appetit. Ihr häufiger Genuß macht mager und Kopfschmerzen. Sie enthalten wenig Oel aber viel wesentliches Salz und Phlegma. Es ist eine alte Bemerkung, daß alle Theile dieser Pflanzen zum Gebrauch nüzlich seyn könnten, und doch bedienet man sich nur ihrer Wurzel.

Die Rüben sind der Eintheilung nach männliche und weibliche, leztere sind delicater. Sie sind sehr nahrhaft nnd treiben auf den Urin; auch sind sie ein bekanntes Mittel wieder die Heiserkeit. Doch sind sie blähend, machen Verstopfungen und verdauen sich nicht leicht. Sie enthalten wenig Oel und vieles wesentliche Salz.

Gelbe Rüben sind eröfnend, vertreiben den Stein, und reinigen das Blut. Nur allzuhäufig genossen, machen sie Unbequemlichkeiten. Durch die Destillation erhält man von

ihnen wenig Oel, viel Säure und Phlegma, und sehr weniges flüchtiges Alkali.

Rapunzel müssen jung, zart und mit Sorgfalt gezogen seyn. Sie stärken den Magen, helfen der Verdauung, und haben eröfnende Kräfte. Ehedem sagte man sogar daß sie dem Gift wiederstehen. Ihre Bestandtheile sind viele Säure und Phlegma, weniges Oel und sehr weniges flüchtiges Alkali.

Pastinack, der gezogene ist besser denn der wilde, denn er ist dicker, zärter und angenehmer im Geschmack. Er ist urintreibend, und soll nach einigen gut in hysterischen Beschwerden seyn. Aber der wilde ist dem Magen lästig und verdauet sich nicht leicht. Seine Bestandtheile sind Oel, viele Säure und Phlegma und sehr wenig alkalisches Salz.

Scorzoner ist urintreibend, den Magen stärkend, schweistreibend, und wegen dieser leztern Eigenschaft hielte man sie ehedem für gieftwiedrig. Ihre Bestandtheile sind viel wesentliches Salz und Phlegma, weniger Oel, und sehr wenig flüchtiges Alkali.

Zuckerwurzel sind eröfnend, und reizen die Eßlust. Nur in zu großer Menge werden

sie beschwerlich. Sie enthalten viel wesentliches Salz und Phlegma, wenig Oel, und sehr wenig flüchtiges Alkali.

Zehntes Kapitel.

Trüfflen, Champignon, Morcheln.

Die Trüffeln müssen mittelmäßig groß, hart, und angenehm von Geruch und Geschmack seyn. Ihr zu häufiger Gebrauch veranlaßt große Gährung in den Säften und macht Blähungen und Colicschmerzen; Avicenna schreibt ihnen sogar Schlagflüsse und Lähmungen zu. Ihre Bestandtheile sind wenig Säure, viel Oel und vieles fixe und flüchtige Alkali. Dieserwegen sollen sie dienlich seyn im Winter für alte und phlegmatische Personen, und die eine schwere Verdauung haben; schädlich aber sind sie für junge hizige und melancholische Temperamente. Bekantlich wachsen die Trüffeln unter der Erde, und treiben nichts überhalb dieselbe. Und dieses ist wahrschein-

lich die Ursache ihres guten Geschmacks, weil keine Gelegenheit, wie bey andern Pflanzen, vorhanden ist, daß sich ihre feine Bestandtheile zerstreuen können. Auch ist es eine bekannte Sache, daß man sie durch Schweine oder Hunde entdeckt, die sie durch den Geruch ausspähen. Inzwischen dachten die Alten sehr verschieden über diese Speise, denn einige hielten sie für gut, andere für schädlich. Sie sind wahrscheinlich beydes zugleich. Sie stärken den Magen, und erwecken den Saamen; allein übermäßig genossen, verdünnen sie die Säfte und erhitzen; und dazu ist noch die würzhafte Bereitung mit Schuld.

Von den Champignons hat man verschiedene Arten. Die besten und unschädlichsten sollen diejenige seyn. Die in einer Nacht auf dem Mist wachsen; sie sind oben weis und unten röthlich. Sie sind nährend und stärkend, erwecken den Saamen, reizen die Eßlust, und sind für den Geschmack angenehm. Allein es giebt auch einige Arten, die heftig nach oben und unten ausleeren, Lähmung und Schlagflüsse veranlassen und den Tod zuwege bringen. Selbst diejenige Arten, welche man für

die besten und sichersten hält, ersticken und nehmen die Respiration weg, wenn man zu viel davon genießt. Alle Champignons geben durch die Destillation vieles Oel, flüchtiges Alkali und Phlegma. Die Salztheile sind wahrscheinlich scharf und äzend, wenn sie aber genau mit den öligen vereinigt sind, so können sie nicht schaden. Dieserwegen speißt man die Champignons frisch weg, denn läßt man sie zu lange stehen, so würden sie ein tödtliches Gift, weil sich die Salztheile los machen und scharf werden. Je mehr übrigens die Champignons ölige Theile enthalten, je weniger sind sie gefährlich; daher sind die von den Misthaufen am beßten. Ausserdem können die Champignons durch ihre schwammige Substanz schaden, welche sich durch die Wärme des Magens noch mehr ausdehnt, das Diaphragma druckt und das Athemholen erschweret. Der übermässige Genuß kann also auf diese Art plözlich ersticken. Gut ist es, wenn man vielen Wein auf die Champignons trinkt, weil er die Salze derselben in sich nimmt. Einige behaupten, daß man die schädliche Champignons daran erkenne, wenn sie nach dem

Waschen ihre natürliche Farbe nicht behalten, sondern blau, roth oder schwarz werden.

Die Morcheln sind eine Art Champignons, die unter den Bäumen und an feuchten grasigten Oertern wachsen. Man muß solche wählen, die zart, in der Größe einer Nuß, eiförmig oder länglich und groß durchlöchert seyn. Sie erwecken den Appetit, stärken, und sind ein gewöhnlicher Zusatz in den Brühen. Ihr zu häufiger Gebrauch macht Hitze und scharfe Säfte. Sie enthalten viel Oel, Phlegma, wesentliches Salz, auch etwas flüchtiges Alkali.

Eilftes Kapitel.

Suppen- und Salat-Kräuter, und teutsche Gewürze.

Unsere Köchinnen bereiten uns wohlschmekkende Suppen aus Körbel und Sauerampfer, und können keine gute Fleischbrühe kochen ohne Petersilie und Zelleri: was ist nun von diesen Pflanzen und Wurzeln zu halten.

Der Körbel ist eröfnend und hebt die Verstopfungen auch reinigt er das Blut; dabey bringt er gar keine schlimme Würkungen hervor. Er enthält viel verfeinertes Oel, wesentliches Salz und Phlegma.

Von dem Petersilien-Kraut muß man die oberste Spitzen wählen, ehe es blühet und Saamen trägt, denn das Kraut ist alsdann noch zärter, hat einen stärkern Geruch nnd ist weniger scharf. Die Wurzeln müssen lang, weis und zart seyn. Diese ganze Pflanze, in allen ihren Theilen treibt den Urin und die Menstruen, vertreibt die Steine in den Urinwegen, hebt Verstopfungen, wiedersteht nach

einigen

einigen dem Gift, vertreibt Blähungen, und äusserlich aufgelegt zertheilet sie die Milch in den Brüsten. Nicht immer aber ist sie ein gutes Nahrungsmittel, denn zu häufig genoßen entzündet sie die Masse des Bluts und veranlaßt Kopf-Krankheiten. Durch die Destillation erhält man aus der Petersilie etwas Säure, sehr viel flüchtiges Alkali und viel Oel und Phlegma.

Von der Sauerampfer hat man zwey Hauptarten, die eine zahme, so man in den Gärten pflanzet, und wiederum verschiedene Untergattungen hat. Die andere wilde, so viel saurer, und von Schafen und Hämmel gefreßen wird. Wegen der zu starken Säure wird diese leztere in den Speisen nicht genossen. Die Sauerampfer ist stark kühlend, mildert die scharfe Galle, erweckt die Eßlust, und hält die Bauch- und Blutflüsse an. Wenn sie aber zu sauer, oder wenn man sie zu stark genießt, so beschweret sie den Magen, und verstopft ihn öfters hartnäckig. Sie enthält viel saures Salz und Phlegma, wenig Oel, und etwas weniges flüchtiges Alkali.

Der Zelleri muß zart und weiß seyn, und einen süßen etwas scharfen Geschmack haben; er ist eröfnend und erwärmend, macht Appetit und zertheilet die zu zähe Lymphe. Zu stark gebraucht, erhizt er. Durch die Destillation erhält man viel Phlegma und Säure, wenig Oel und sehr vieles flüchtiges Alkali. Der Zelleri in einer Eyerbrühe als ein Zugemüs, scheinet unter den schnell nährenden Speisen eine vorzügliche Stelle zu behaupten.

Zu den Salat-Kräutern, und denjenigen welche man bey verschiedenen Ragouts gebraucht, und daher Küchenkräuter genennt werden, gehören Dragun, Kressen, Borretsch, Lauch, Zwiefeln, Knoblauch und Schalotten, Majoran, Thimian und Basilien-Kraut.

Dragun ist am besten der in Gärten gezogen, und in einem fetten Erdreich gewachsen. Er treibt Schweiß und Urin, stärkt den Magen, erregt die Eßlust, vertreibt Blähungen, und wird vor antiscorbutisch gehalten. Er erhizt sehr und bringt die Blutmasse in eine heftige Bewegung; seine Bestandtheile sind viel flüchtiges Salz und feines Oel. Man

macht heut zu Tage einen angenehm schmeckenden Essig mit dieser Pflanze.

Borretsch muß jung, zart und saftig seyn. Er ist anfeuchtend und mildert die Schärfe der Säfte, doch ist er etwas schwer zu verdauen. Er enthält viel Phlegma, wenig Säure und Oel, und etwas Alkali.

Kressen, sowohl die Bach- als Garten-Kressen reinigen das Blut, heben die Verstopfungen, lösen die Steine in den Urinwegen auf, treiben den Urin und sind gut wieder den Scorbut. Der übermäßige Genuß aber erhitzet, und bringt die Säfte in eine starke Bewegung. Ihre Bestandtheile sind Oel, viel wesentliches Salz und Phlegma, und etwas Alkali.

Lauch ist eröfnend, durchdringend und Urintreibend. Er verdauet sich aber nicht leicht und macht Blähungen. Seine Bestandtheile sind Oel und wesentliches Salz.

Die gute Zwiefeln müssen in einem fetten und feuchten Erdreich wachsen. Sie sind eröfnend, zur Wollust reizend, erwecken die Eßlust, tödten die Würme, und nutzen in verschiedenen Krankheiten. Ihr zu häufiger Ge-

nuß erhitzet das Blüt und macht Blähungen. Durch die Destillation erhält man aus den Zwiefeln wenig Oel, viel Säure und Phlegma, und wenig flüchtiges Alkali.

Der Knoblauch ist Urintreibend, zermalmt die Steine in diesen Wegen, reizet zur Wollust und widersteht dem Gift. Er tödet die Würme, macht die Stimme angenehm, er ist einschneidend und durchdringend, macht Appetit und verzehrt den zähen Schleim im Magen. Er erhizt aber auch das Blut, und macht die Säfte schärfer. Seine Bestandtheile sind weniges Oel und vieles flüchtiges Salz.

Die Schalotten müssen klein, roth, ein wenig hart, und so wenig scharf als möglich seyn. Sie erwecken den Appetit, stärken den Magen, helfen der Verdauung, sind eröfnend, vertreiben die Steine in den Urinwegen, und sind zuträglich wieder eine schlimme Luft. Ihre Bestandtheile sind wenig Oel und vieles wesentliche Salz. Sie werden häufig zu den Ragouts gebraucht, denen sie einen ausserordentlichen angenehmen Geschmack machen.

Der Majoran treibt die Blähungen und ist resolvirend, auch soll er nervenstärkend, und wieder Epilepsie und Apoplexie dienlich seyn. Er ist sehr hizend und macht, in Uebermaas genommen, die Säfte scharf. Er enthält vieles flüchtiges Salz und feines Oel.

Der Thimian soll ebenfalls nervenstärkend seyn, und die zähen Säfte verdünnen. Er reizt die Eßlust, befördert die Verdauung, treibt die Blähungen und wiederstehet dem Gift. Häufig genommen macht er Wallung im Blute. Er enthält viel feines Oel und flüchtiges Salz.

Am Schluße dieses Kapitels muß ich noch etwas über den Senf, Coriander und über das gemeine Küchensalz vortragen.

Der Senf erweckt die Eßlust, hilft der Verdauung, treibt auf den Urin, und dienet wieder Scorbut und andere grobe Säfte. Zu häufig gebraucht erhizt er sehr stark, und macht die Säfte scharf. Er enthält viel scharfes Salz und Oel.

Der Coriander verbessert den schlimmen Athem, stärkt den Magen, hilft der Ver-

dauung, vertreibt die Blähungen und widersteht der schlimmen Luft, Zu häufig genommen macht er Hitze in dem Blut. Er enthält vieles Oel und nur mäßig wesentliches Salz.

Das Küchen-Salz ist purgirend, eröfnend und trocknend, Es erweckt den Appetit, hilft die Verdauung befördern, und ist nützlich wieder Colic-Schmerzen und die Verhaltung des Urins. Der übermäßige Genuß desselben erhizet und veranlaßt nicht selten Cachexie und Scorbut.

Zwölftes Kapitel.

Fremde Gewürze.

Ohngeachtet man lange gewünscht, daß das fremde Gewürz aus unsern Küchen verbannt würde, weil es unserer teutschen Gesundheit und Geldbeutel nachtheilig seye; so muß doch dieses uns hier nicht abschrecken, ihre wahre Würkung auf den menschlichen Körper genau zu bestimmen.

Safran. Der beste kommt aus der Levante, doch wächst auch guter Safran in verschiedeuen Gegenden Frankreichs. Er ist eröfnend, stärkt den Magen, erweckt Schlaf, und bringt die Menstruen hervor; wenn man ihn aber zu häufig genießt, so betäubt er die Sinne, macht das Haupt schwer und erregt Eckel. Seine Bestandtheile sind feines Oel und flüchtiges Salz.

Muskatennuß ist ein sehr schmackhaftes Gewürz, es befördert die Verdauung, stärkt die Nerven, und hat noch andere herrliche Eigenschaften. Es ist aber auch stopfend und stark hizend, dieserwegen muß man es mäßig

gebrauchen. Seine Bestandtheile sind vieles wesentliche Oel und Salz. Der Baum dieser Nuß wächst in der Insul Banda in Asien. Die zweite Rinde der Muskatennuß ist stärker denn die Nuß selbst, und heißt Macis, oder, wiewohl unrecht, Muskaten-Blüthe.

Gewürz-Nägelein sind die Blüthe eines Indianischen Baums. Zu häufig gebraucht hitzen sie stark. Ausserdem sind sie stärkend, befördern die Verdauung und zertheilen die zähe Säfte. Sie enthalten viel wesentliches Oel und Salz.

Der Ingwer ist eine indianische Wurzel, die nunmehr auch in den Antillen gepflanzt wird. Sie hat dieses mit andern Indianischen Gewürzen gemein, daß wenn man sie zu häufig gebraucht, sie die Säfte erhitzt und scharf macht. Uebrigens aber besizt sie gute Eigenschaften, denn sie treibt die Blähungen und Urin, verdünnet die dicke Säfte, erweckt den Saamen, hilft der Verdauung und erregt die Eßlust. Sie enthält viel scharfes Salz und Oel.

Der Zimmet muß frisch seyn, einen angenehmen Geruch, einen etwas scharfen gewürz-

haften Geschmack und eine röthliche Farbe haben. Er ist schweistreibend; stärkt den Magen, und treibt Blähungen, befördert die Verdauung und ist angenehm für die Nerven. Der zu starke Genuß desselben bringt das Blut in eine sehr große Wallung. Er enthält viel feines Oel und wesentliches Salz.

Der Pfeffer ist eröfnend, verdünnet die dicke und zähe Säfte hilft der Verdauung, macht Appetit, und vertreibt die Blähungen. Allein er schadet Personen die ein hitziges gallreiches Temperament haben, weil er das Blut zu sehr erhitzet. Der schwarze Pfeffer enthält viel Oel, flüchtiges und fixes alkalisches Salz; hingegen der weise viel fixes Salz, wenig Oel und noch weniger flüchtiges Salz.

Zu den fremden Producten gehöret auch der Zucker. Er ist gut wieder catarrhalische Schärfe, er verdünnet das zähe Phlegma, und ist mäßig und bey gutem Magen nahrhaft. In Uebermaas genommen hält man ihn für hysterische Personen schädlich, er veranlaßt Säure in dem Magen, auch Zahnschmerzen, und macht die Zähne schwarz. Die neuere Chymie hat in ihm eine eigene Säure entdeckt.

Dreizehntes Kapitel.

Früchte oder Obst.

Zu den Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreich gehören endlich die mancherlei Gattungen von Obst und Früchten, welche nun größtentheils für Teutschland einheimisch sind; und entweder frisch, oder eingemacht und gedörrt genossen werden.

Die Erdbeeren stillen und besänftigen die zu große Bewegung der Säfte, treiben auf den Urin, erwecken Appetit, und schaden nicht ausser in zu großer Menge genommen.

Die Himbeeren sind ebenfalls kühlend, stärken den Magen und reinigen das Blut; wenn sie aber nicht geschwinde verdaut werden, so verderben sie leicht.

Die Stachelbeeren erwecken Appetit, sind zusammenziehend und kühlend, können aber leicht den Magen beschweren.

Die Johannisbeeren sind kühlend, widerstehen der Galle und dem Aufwallen anderer Säfte, und sind ein wenig stopfend. Sie belästigen, bey empfindlichen Personen, den Ma-

gen weniger, wenn man sie mit etwas Zucker genießt.

Die Kirschen halten den Leib offen, stillen den Durst, kühlen, erwecken den Appetit, und sind Urintreibend. Allein sie verderben auch leicht den Magen, und machen Blähungen und Colicschmerzen. Sie sind also keine Speise für alte oder phlegmatische Personen. Das nemliche läßt sich auch von den Apricosen und Pfirsichen behaupten.

Die Zwetsgen oder Pflaumen sind kühlend erweichend, purgirend, stillen den Durst und vermehren die Eßlust. Zuträglich sind sie nicht wenn der Magen schwach und nicht leicht verdaut.

Die Aepfel sind gut für die Brust, stillen den Durst und Husten, öfnen den Leib und sind eröfnend und kühlend. Sie sind nicht gut für Personen mit einem schwachen Magen; diesen sind die gekocht zuträglicher.

Die Birne machen Appetit und stärken den Magen; diejenige so einen herben Geschmack haben, sind mehr zusammenziehender als die andern; Personen, die öfters Colicschmerzen haben müssen sich vor den Birnen hüten.

Die Feigen sind stark nährend, stillen den Durst, besänftigen die Schärfe der Brust; allein ihr häufiger Genuß erzeugt Blähungen und Cruditäten und zuweilen Durchfälle.

Die Quitten stärken den Magen, halten Bauch- und Blutflüsse an, und helfen die Verdauung befördern. Gekocht und mit Zucker vermischt sind sie am zuträglichsten.

Die süße Granaten besänftigen die Schärfe auf der Brust und den Husten, sind kühlend und befeuchtend; die scharfe werden mehr in der Arzenei gebraucht; erstere sind leicht blähend, hingegen sind die leztere nicht gut für die Brust.

Die Melonen sind kühlend, treiben auf den Urin, besänftigen den Durst und reizen den Appetit. Sie sind aber auch sehr blähend, und dieserwegen Personen, die Colicschmerzen unterworfen sind nicht zuträglich; sie bringen auch leicht kalte Fieber herfür.

Die Gurken sind anfeuchtend und kühlend, stillen den Durst, mäßigen die Schärfe der Säfte und treiben auf den Urin. Allein sie verdauen sich nicht leicht und machen die Säfte schleimig und dick.

Die Kürbis sind ebenfalls kühlend und mildern die scharfe Säfte: allein sie verdauen sich nicht leicht, sondern schwächen den Magen, und veranlaßen Blähungen und Colicschmerzen.

Eine edlere Frucht als die beyde vorhergegende ist die Pomeranze. Man hat zwey Arten von derselben; die eine ist bitter und sauer, klein, gelblich oder grün; die andere ist süß, größer und goldgelb. Die Schaale von der bittern ist in der Medicin sehr gebräuchlich, sie ist nervenstärkend und vermehrt die Eßlust. Der Saft von der süßen und bittern kühlet, befeuchtet, mildert die Fieberhize und erweckt den Appetit. Auch die Pomeranzen-Blüthe besizt große Kräfte: sie tödet die Würme, ist nervenstärkend, stärkt den Magen und hilft die Verdauung befördern.

Citronen sind am besten die aus heisen Ländern kommen, und einen angenehmen Geruch haben. Wenn man die Citronenschaale kaut, so macht sie den Athem angenehm, und innerlich genommen befördert sie die Verdauung. Der Citronsaft ist kühlend, besänftiget die zu starke Bewegung des Bluts und

ist heilsam für Fieber-Kranke; allein er ist nicht leicht zu verdauen, und macht leicht Blähungen.

Von den Rosinen hat man drei Arten, weise, rothe und schwarze. Sie halten den Leib offen, machen Appetit und nähren; auch sind sie Urintreibend und mildern die Schärfe der Brust. Wenn man sie aber zu stark gebraucht, so machen sie Blähungen und Colicschmerzen.

Maulbeeren machen zwei Arten, weise und schwarze. Erstere sind als Nahrungsmittel nicht gewöhnlich, desto mehr aber die leztern. Sie mildern die Schärfe auf der Brust, stillen den Durst, und besänftigen das Brechen und Purgiren, wenn es von Schärfe kommt, auch reizen sie die Eßlust.

Die Mispeln halten die Bauchflüsse an und stärken den Magen.

Berbisbeeren sind zusammenziehend und kühlend, machen Appetit, und stillen Bauch- und Blutflüsse.

Von den Nüßen hat man große Tugenden gerühmt: sie sollten nemlich die Würme tödten, dem Gifte widerstehen, den Schweiß

und Urin treiben; ihr ausgepreßtes Oel sollte die Nerven stärken, die Blähungen treiben, und die Nachwehen mildern. Soviel ist aber gewiß, daß die Nüße, besonders die getrocknete, die Sprache verderben, Husten und Kopfschmerz erregen und sich nicht leicht verdauen. Mit Zucker eingemacht sind sie am besten.

Die Haselnüße sind noch mehr nahrhaft als die Nüße; sie verstopfen den Leib und treiben auf den Urin; allein sie verdauen sich nicht leicht.

Die Mandeln sind von zweierlei Art, süße und bittere. Erstere sind stark nährend, besänftigend, Schlafbringend, den Samen vermehrend, und eröfnend. Hingegen die bittere verdünnen die groben Säfte und werden häufig in der Medicin gebraucht. Schlimm ist es aber daß die getrocknete Mandeln sich nicht leicht verdauen, sondern lange in dem Magen bleiben. Das bittere Mandel-Oel hält sich länger als das süße.

Die Pistazien sind stärkend für den Magen, reizen die Eßlust, vermehren die Saamenfeuchtigkeit, und sind eröfnend.

Die Pignolen sind ebenfalls stark nährend und die Schärfe besänftigend, zuträglich für auszehrende Personen die Schärfe des Urins mildernd, und die Milch und den Saamen vermehrend.

Die Kastanien sind stärk nährend und zusammenziehend; allein sie verdauen sich nicht leicht, und machen grobe Säfte.

Die Oliven erwecken die Eßlust, sie stärken den Magen, stopfen den Leib und widerstehen dem Eckel. Nur in Uebermaas genommen können sie Beschwerden verursachen.

Die Kapern sind eröfnend, machen Appetit, stärken den Magen, und töden die Würme; zu häufig genommen erhizen sie das Blut, und verdünnen es ein wenig zu stark.

Die Datteln sind besänftigend und stark nährend, heilsam wieder den Husten, und andere Krankheiten.

Vierzehntes Kapitel.

Vierfüßige Thiere.

Bisher haben wir das eßbare aus dem Pflanzenreich durchgegangen; wir wenden uns nunmehr zu dem Thierreich, und betrachten zuförderst die vierfüßige Thiere, nachher die Vögel, und zuletzt die Fische.

Das Kalbfleisch muß weis, zart und saftig und von einem jungen Kalbe seyn. Es ist nährend, kühlend, erweichend und hält den Leib offen. Der Kopf und Füße von dem Kalb sind sehr schleimig, und dieserwegen besänftigend. Die Brühen davon werden wieder Blutflüsse gebraucht. Die Kalbs-Leber hat dieses mit andern Lebern gemein, daß sie stopfend ist und grobe Säfte macht. Inzwischen ist dieses Fleisch mehr eine Speise für schwache, zärtliche und immer in Ruhe lebende Personen, als für diejenige,, welche stark und ihren Körper immerfort bewegen.

Das Ochsenfleisch muß von jungen fetten und gut genährten Ochsen seyn. Es ist stark nährend, stopft in etwas den Leib, und die

dadurch erhaltene Nahrung zerstreut sich nicht so leicht wie bey dem Kalbfleisch. Galenus mißbilligt zwar den Gebrauch dieses Fleisches, weil es sich nicht leicht verdaue, grobe Säfte und melancholische Beschwerden veranlaße. Auch ein neuerer Schriftsteller, Herr Grant, stimmt damit überein. Inzwischen ist es aber doch eine sehr gewöhnliche Speise, und die meiste Leute, welche fast nichts denn Rindfleisch genießen, sind stark, munter und befinden sich wohl. Das Fleisch von Kühen und Stieren ist nicht so gesund und wohlschmeckend als von den Ochsen, und wird nur selten genoßen.

Die Schweine müssen nicht zu alt noch zu jung seyn, fett, zart und durch gute Nahrung gemästet. Das Schweinenfleisch ist stark nährend, und diese Nahrung zerstreut sich nicht leicht. Allein es verdauet sich nicht leicht und veranlaßt sehr viele zähe und grobe Säfte. Es ist daher nicht zuträglich für schwache, zärtliche, alte und müßige Personen. Die Milchschweine oder Spanferkel sind für viele Leute ein wahrer Leckerbissen, allein sie sind zu häufig mit zähen schleimigen Säften angefüllt.

Das wilde Schwein muß jung fett und zart seyn. Sein Fleisch ist wohl nährend, und leichter zu verdauen als das zahme Schweinenfleisch. Auch die wilde Schweine, welche man in den Thier-Parcs einsperrt sind nicht so gut, als diejenige welche in Freyheit leben, und Wurzeln, Trüffeln und Feldfrüchte freßen. Demohngeachtet bringt es grobe Säfte zum Vorschein, und ist keine schickliche Speise für zärtliche und müssige Personen. Alle Theile vom wilden Schwein enthalten vieles Oel, mehr flüchtiges Salz und weniger Phlegma als das zahme Schweinenfleisch.

Das Lammfleisch, so man gewöhnlich im Frühjahr genießt, ist kühlend, stark nährend und mildert die scharfe Säfte. Wenn es aber zu jung oder nicht hinlänglich gesotten, so ist es unverdaulich und beschwert den Magen.

Das Hammelfleisch muß von jungen, mittelmäßig fetten und zarten Hämmeln seyn, die gutes Futter gehabt, und in einer reinen trocknen Luft erzogen worden. Dieses Fleisch ist stark nährend, giebt eine gute Nahrung und verdaut sich leicht. Hingegen das alte Hammelfleisch ist trocken, hart und schwer zu

verdauen. Die Bestandtheile des Hammelfleisches sind unter andern vieles Oel und flüchtiges Salz.

Die Ziegen müssen jung unter sechs Monate seyn, säugend und noch keine Kräuter gefressen, und ein zartes wohlschmeckendes Fleisch haben. Dieses Fleisch nährt gut und stark, und verdauet sich leicht. Je älter es aber ist, um desto unangenehmer, unschmackhafter und unverdaulicher wird es.

Die Dannhirsche müssen jung, zart, fett und wohlgenährt seyn. Ihr Fleisch ist gut und stark nährend. Ist es aber zu alt, so ist es hart und schwer zu verdauen.

Der Hirsch muß fett, zart und so jung als möglich seyn. Sein Fleisch ist sehr nahrhaft, und giebt eine dauerhafte Nahrung. Je älter aber der Hirsch ist, je härter, dichter und unverdaulicher wird sein Fleisch, beschweret den Magen, und bringt grobe und melancholische Säfte herfür. Dieses Fleisch enthält vieles Oel und flüchtiges Alkali.

Auch das Hasenfleisch muß jung, zart, und fett seyn; es ist mäßig nährend, und macht einen ziemlich guten Nahrungssaft.

Hingegen das Fleisch von alten Hasen verdaut sich nicht leicht, und macht grobe melancholische Säfte. Es enthält übrigens auch vieles Oel und flüchtiges Salz.

Die Kaninchen müssen zart, fett, weder zu jung noch zu alt seyn, in guten Kaninchen-Gärten aufbehalten, und mit wohlriechenden Kräutern gefüttert. Ihr Fleisch ist alsdenn gut und stark nährend. Ist es aber zu jung, so macht es die Säfte zu zähe; und ist es zu alt, so ist das Fleisch trocken, hart und schwer zu verdauen.

Zum Beschluß dieses Kapitels muß noch etwas über Milch, Butter und Käse gesprochen werden.

Die Milch ist sehr verschieden in Rücksicht der Verschiedenheit des Thiers von welchem sie kommt, seines Alters, der Nahrungsmittel, womit es genährt worden; und der Jahreszeit selbst. Sie muß weis seyn, nicht zu dick, und nicht zu dünne, der Geruch angenehm, und der Geschmack nicht scharf oder bitter. Sie muß frisch von dem Thier genommen, und solches muß weder zu jung noch zu alt seyn, gesund, fett und wohl genährt. Jede

Milch welche diese Eigenschaften hat, verdauet sich leicht, ist gut nährend, stellet auszehrende und magre Personen wieder her, mildert die Schärfe des Urins und hat noch andere gute Eigenschaften. Doch beschweret sie auch zuweilen den Magen, und macht Blähungen und Spannungen. Die Milch besteht aus drei besondern Bestandtheilen, dem fetten Theile, oder der Butter, dem käsigten und dem serösen. So lange die Milch in ihrem natürlichen Zustande befindlich, so sind diese drei Theile so miteinander vereinigt, daß man sie nicht von einander unterscheiden kann.

Die Menschen-Milch enthält eine mäßige Menge Butter und Käse und vieles Serum. Sie ist in vielen Fällen, besonders aber in der Auszehrung ein erwünschtes Mittel. Daß sie am meisten Aehnlichkeit mit unserer Constitution habe, läßt sich von selbst vermuthen.

Die Eselsmilch kommt in Rücksicht ihrer Bestandtheile und Eigenschaften der Menschenmilch am nächsten. Sie ist ein gewöhnliches Mittel wieder die Schwindsucht und andere Krankheiten der Lunge.

Die Ziegen=Milch hat weniger Serum als die Eselsmilch. Sie gerinnet sehr leicht, und schickt sich am besten für Personen von einem feuchten Temperament. Auch ist sie ein wenig zusammenziehend, weil die Ziegen viele zusammenziehende Kräuter fressen.

Die Schaafmilch enthält noch weniger Serum denn die Ziegenmilch, aber mehr Käse und Butter, die sie fett und dick machen. Ihr Gebrauch ist nur selten, und nur da gewöhnlich, wo man keine andere Milch hat. Der häufige Gebrauch derselben soll weise Flecken auf der Haut hervorbringen.

Die Kuhmilch ist unter allen andern Arten am gebräuchlichsten; sie enthält sehr viele Butter, wodurch sie dick, fett, und sehr geschickt zur Nahrung und Ersetzung der festen Theile wird. Auch ist sie im Geschmack weit angenehmer, denn viele andere Arten.

Die Pferdsmilch enthält viel Serum, und wenig Käse und Butter. Ihr kommt sehr nahe die Kameel=Milch, die in verschiedenen Ländern gebräuchlich ist. Beyde kommen in Rücksicht der Würkung der Eselsmilch sehr nahe.

Die Schweinsmilch ist nicht gebräuchlich, weil sie zu roh und wäßrig ist; man will behaupten, daß man keinen Käse daraus machen könne.

Jede Milch ist mehr oder weniger heilsam in Rücksicht der unterschiedenen Jahreszeit. In dem Frühjahr und Sommer ist sie mehr serös, weniger dick, und leichter zu verdauen als in irgend einer andern Jahreszeit. Die Ursache davon ist, weil alsdenn die Thiere eine feuchtere und saftigere Nahrung genießen. Das nemliche gilt auch von dem Alter der Thiere. So lange das Thier in seinem besten Alter, so ist die Milch mehr ausgearbeitet, besser beschaffen und leichter zu verdauen, als wenn es zu jung oder zu alt ist; denn im ersten Falle ist die Milch zu roh und zu serös; und im andern Falle zu trocken und arm an Geistern.

Die Butter ist sehr allgemein im Gebrauch. In Frankreich macht man keine Saucen ohne Butter. Die Holländer bedienen sich derselben noch mehr: und einige wollen behaupten, daß sie eine muntere Gesichtsfarbe hervorbringen. Je frischer sie ist, je heilsamer und angenehmer ist sie auch, weil ihre

ölige und salzige Theile alsdenn mit einander vereinigt sind. Wenn sie aber ein wenig zu alt wird, so ist in ihr eine innere Gährung vorgegangen, wodurch ihre Bestandtheile getrennt und scharf worden. Diese Gährung zu verhüten, salzet man die Butter. Die gute Wirkung welche die Butter hervorbringt, kommt von ihren öligen Bestandtheilen, wodurch theils die feste Theile ersezt, theils die scharfe Säfte gemildert werden. Allein ihr zu häufiger Genuß kann auch den Magen schwächen, und überdies große Hitze in das Blut bringen.

Der Käs ist sehr unterschieden in Rücksicht der Verschiedenheit der Milch woraus er gemacht worden, in Rücksicht der Bereitungsart, seines Alters, Geschmacks, Geruchs und anderer Eigenschaften. Derjenige ist der beste, der weder zu alt noch zu jung, hinlänglich fett und gesalzen, und einen angenehmen Geruch und Geschmack hat. Er ist stark nährend, hilft der Verdauung, und bringt noch andere gute Würkungen hervor, wenn er in geringer Menge genommen worden. Wenn aber der Käs zu frisch ist, so

ist er schwer zu verdauen, beschweret den Magen, und verursacht Blähungen und Verstopfungen. Ist er hingegen zu alt, so wird er durch seine Schärfe sehr hizend, und bringt böse Säfte herfür. Der Kuh-Käs wird am häufigsten genossen; er ist von Geschmack sehr angenehm, nähret stark, verdauet sich aber nicht leicht. Einige wollen behaupten der Schaaf-Käs seye besser als jener, weil er sich leichter verdaue, allein er ist nicht so stark nährend wie jener. Auch der Ziegen-Käs ist leicht zu verdauen.

Fünfzehntes Kapitel.

Vögel.

Eine andere Gattung von Nahrungsmittel aus dem Thierreich sind die Vögel, oder das Federvieh, von welchen einige sehr gemein, andere aber seltener und nur eine Speise für Reiche geworden.

Die Hühner sind am besten wenn sie noch jung und wohl genährt sind. Ihr Fleisch ist leicht zu verdauen, macht einen guten Nahrungssaft, ist stark nährend, anfeuchtend und kühlend, und sehr heilsam für magere und reconvalescirende Personen. Avicenna behauptet daß sie den Verstand vermehren, die Stimme heller machen, und die Saamenfeuchtigkeit vermehren. Alte Hühner haben ein hartes trocknes und schwer zu verdauendes Fleisch; doch läßt es sich noch gut zu Brühen gebrauchen.

Die junge Hühner müssen jung, zart, fett und wohlgenährt seyn. Ihr Fleisch enthält einen guten Saft, ist nahrhaft und leicht zu verdauen. Das Fleisch von Kapaunen ist

stark nährend, ersezt die verlohrne Kräfte, ist leicht zu verdauen, und nuzet wieder Schwindsucht und Auszehrung.

Die welsche Hühner sind am besten, wenn sie jung, fett, und sorgfältig gefüttert sind; und alsdenn ist ihr Fleisch leicht zu verdauen, verschaft einen guten Nahrungssaft und ersezt die Kräfte. Hingegen wenn es zu alt, so ist es hart und unverdaulich.

Die Tauben müssen in einer reinen trocknen Luft erzogen, jung, zart, fett und wohlgenährt seyn. Sie sind stark nährend, stopfen ein wenig den Leib, stärken und treiben auf den Urin. Viele Schriftsteller halten das Taubenfleisch für schädlich, allein dieses gielt nur von alten Tauben, deren Fleisch trocken, schwer zu verdauen ist, und grobe Säfte erzeuget. Das Fleisch von wilden Tauben ist sehr wohlschmeckend aber trocken.

Die Gänse müssen zart, weder zu jung noch zu alt seyn, wohl genährt, und in einer reinen trocknen Luft erzogen. So wohl diz zahme als die wilde ist stark nährend, und giebt eine feste dauerhafte Nahrung.

Die Aenten sind ebenfalls entweder zahm oder wild. Die leztere hat ein braunröthliches Fleisch, und ist von Geschmack angenehmer. Sie sind am besten, wenn sie jung, zart, und fett sind, und wohl genährt. Sie sind stark nährend, geben eine starke dauerhafte Nahrung, und einige wollten ehedem behaupten daß sie eine gute Gesichtsfarbe und eine angenehme Stimme erzeugten.

Die Birkhüner sind recht gut nährend, geben einen treflichen Nahrungssaft und verdauen sich leicht. Ihr Geschmack ist vortreflich, und sind daher eine Zierde der besten Tafeln.

Die Trapp-Vögel müssen jung und fett seyn; man muß sie aber erst einige Tage mortificiren lassen, dadurch werden sie zärter und wohlschmeckender; sie sind stark und dauerhaft nährend, aber auch schwer zu verdauen, besonders wenn sie alt sind.

Die Rebhüner müßen jung, zart und wohlgenährt seyn. Sie sind stärkend und wohl nährend, vermehren die Saamenfeuchtigkeit, imgleichen auch die Milch bey Säugenden;

allein ihr Fleisch ist hart und unverdaulich, auch nicht wohlschmeckend, wenn esi alt sind.

Die Phasanen sind am besten im Herbste, wo sie am fettesten. Sie nähren stark, geben einen guten Nahrungssaft, sind stärkend, dienlich für Auszehrende, und verdauen sich leicht. Nur ein übermäßiger Genuß derselben kann Beschwerden verursachen.

Die Wachteln sind ebenfalls gut nährend, machen Appetit und verschaffen einen guten Nahrungssaft.

Die Krametsvögel sind am besten wenn es kalt ist, alsdenn sind sie zärter und wohlschmeckender. Sie sind nahrhaft, stärken den Magen, und heilsam für Wiedergenesende.

Die Lerchen, wenn sie jung und fett, geben eine gute Nahrung ab, und sind leicht verdaulich; nicht so die alten.

Ortolan-Vögel sind stärkend, nährend, die Saamenfeuchtigkeit vermehrend, und leicht zu verdauen. Nur der übermäßige Genuß kann schaden.

Die Staarvögel geben eine gute dauerhafte Nahrung wenn sie fett und jung sind;

die alten haben ein hartes übelschmäckendes Fleisch, und verdauen sich schwer.

Die Schnepfen sind stärkend, nahrhaft, geben eine gute Nahrung, und vermehren die Milch und den Saamen. Sie sind aber auch stark hizend, wenn man sie zu häufig gebraucht.

Sechszehntes Kapitel.

Fische.

Die dritte Gattung von den Nahrungsmitteln aus dem Thierreich sind die Fische: ihr Gebrauch ist sehr allgemein, und man begnügt sich nicht blos mit denen, welche bei uns einheimisch sind, sondern man verzehrt auch eine große Menge ausländischer Arten. Nur der einige Artikel von Häringen exportirt jährlich eine starke Summe Gelds aus Teutschland.

Die Hechte müssen aus Flüssen genommen, groß, fett, wohlgenährt, und ein weißes, festes und mürbes Fleisch haben. Sie sind nur mittelmäßig aber sehr gut nährend. Ihre eigene Nahrung sind Fische und andere Thiere. Ein Polake fand ehedem zwey junge Gänse in dem Magen eines Hechts.

Die Karpfen leben von Kräutern, Unrath und Lehm; daher sie von einigen als eine ungesunde Speise angesehen werden. Wenn sie groß, fett, wohlgenährt, nicht zu jung und

aus Flüssen genommen, so sind sie leicht zu verdauen und mäßig nährend.

Die Fluß-Persche fressen Fische und selbst ihre eigene Art. Sie sind stark nährend und verdauen sich leicht.

Der Aal muß aus einem reinen Fluß genommen seyn. Sein Fleisch ist stark nährend und wohlschmeckend. Die gesalzene sind vor die Gesundheit zuträglicher, aber nicht so wohlschmeckend. Uebrigens machen sie einen zähen dicken Nahrungssaft, verdauen sich nicht leicht und erzeugen Blähungen.

Die Schleyen fressen Unflath und Lehm. Sie sind mittelmäßig nährhaft; einige aber halten sie für eine ungesunde Speise, weil sie die Säfte zu zähe machen.

Die Forellen leben von Würme, Insekten und kleinen Fischen. Sie müssen aus einem hellen und reinen Wasser genommen seyn, und denn geben sie eine gute Nahrung und sind leicht verdaulich.

Die Kressen oder Grundeln geben eine mäßige Nahrung und verdauen sich leicht. Einige erlauben sie sogar den Wiedergenesenden.

Der Salmen muß frisch seyn, und ein zartes, mürbes und röthliches Fleisch haben. Er ist stark nährend, stärkend und restaurirend. Doch aber ist er etwas schwer zu verdauen und beschwert den Magen, zumal wenn er alt ist.

Der Schellfisch nährt sich von kleinen Fischen, er ist nur mäßig nährend, aber er bringt einen guten Nahrungssaft herfür und ist leicht zu verdauen; man kann ihn so gar Kranken und reconvalescirenden erlauben.

Die Makrelen nähren stark, allein sie machen einen zähen dicken Nahrungssaft, und verdauen sich nicht leicht.

Der Stör ist stark nährend, giebt eine feste dauerhafte Nahrung und schwächt ein wenig den Magen. Sein Fleisch ist gewöhnlich etwas hart und schwer zu verdauen.

Die Sardellen geben eine mäßige Nahrung und einen ziemlich guten Nahrungssaft; hingegen die eingesalzene erhizen stark, erwekken den Durst und erzeugen Schärfe in dem Blut.

Die Platteiß sind stark nährend, geben einen guten Nahrungssaft, verdauen sich leicht,

und besänftigen die Schärfe; zwar ist ihr Fleisch ein wenig zähe, doch aber verursachen sie keine Beschwerden, wenn man sie nicht zu häufig genießt.

Die Scholle ist ausserordentlich wohlschmekkend und gesund. Sie nährt gut, bildet einen feinen Nahrungssaft und läßt sich gut verdauen.

Der Turbot Tornbütte oder Seefasan, ist ebenfalls wohlschmeckend, leicht zu verdauen und erzeugt einen guten Nahrungssaft.

Der Dintenfisch ist gut nährend, reizet die Eßlust und giebt eine gute dauerhafte Nahrung; inzwischen sind die Großen etwas schwer zu verdauen. Dieser Fisch war ehedem in Athen ausserordentlich wohlfeil, daher bezeichnete man einen sehr armen Menschen, wenn man sagte, er kann keinen Dintenfisch kaufen.

Der frische Stockfisch ist stark nährend und erzeuget einen guten Nahrungssaft. Der eingesalzene ist nicht so wohlschmeckend, schwerer zu verdauen und härter: ist er nicht hinlänglich gewässert, so erhizt er zu stark: ist er aber zu stark gewässert, so hat er keinen Geschmack, wird hart und unverdaulich.

Die Barben sind stark nährend, und geben eine gute widerhaltende Speise ab. Ihre Eyer sind purgirend. Inzwischen sind diese Fische ein wenig hart und schwer zu verdauen.

Der Thunfisch muß jung, zart, nicht zu fett und nicht zu mager seyn. Sein Fleisch ist stark nährend, giebt eine dauerhafte Nahrung, allein es verdauet sich nicht leicht und beschweret den Magen, zumal wenn es sehr fett ist.

Die Schnecken, sind entweder Land- oder Fluß- oder Meer-Schnecken. Die Land-Schnecken sind am meisten im Gebrauch; sie müssen gros, gut genährt und von erhabnen Gegenden, die von Sümpfen entfernet sind, genommen seyn. Ihre gute Eigenschaften bestehen darinn daß sie kühlen, die Säfte verdicken, die Schärfe mildern, den Schlaf hervorbringen, und die Schwindsüchtige erleichtern. Das Schnecken-Wasser so man durch die Destillation erhält, soll die Flecken auf der Haut vertreiben. Schlimm ist es aber auch, daß sich die Schnecken nicht leicht verdauen,

und sich in einen zähen dicken Schleim verwandeln.

Die Austern müssen frisch, fett, mittelmäßsig groß, zart, feucht, wohlschmeckend und in der Nähe eines Flusses gefangen werden; denn sie lieben das süße Wasser, und werden darinn fett und wohlschmeckend. Sie erwecken den Schlaf, machen Appetit, reizen zum Beischlaf, treiben auf den Urin und sind nur wenig nahrhaft. Einige Aerzte hielten sie ehedem für heilsam wieder Scorbut und Gicht. Daß sie, wie einige wollen, unverdaulich seyn, läßt sich auch nicht wohl behaupten, denn viele Personen genießen sie häufig ohne die mindeste Beschwerde. Roh sind sie besser denn gebraten; leztere sind dadurch härter, und von einem salzigen Saft beraubt worden.

Die Krebse sind entweder See- oder Fluß-Krebse; jede dieser Gattungen hat wieder verschiedene Unterarten. Ihr Fleisch ist gut nährend, erzeugt eine dauerhafte Nahrung, ist stärkend, mildert die Schärfe, reiniget das Blut, und treibt auf den Urin. Allein sie verdauen sich, besonders die See-Krebse, etwas schwer, und erzeugen zähe schleimige Säfte.

Die Frösche aus den Bächen sind mäßig nährend, besänftigen die Schärfe, und werden für eröfnend und resolvirend gehalten. Sie verdauen sich etwas schwer und erzeugen grobe Säfte. Einige wollen behaupten, daß sie eine schlimme Gesichtsfarbe erzeugen, wenn man sie zu häufig genießt.

Die Schildkröte ist stark nährend, giebt eine gute dauerhafte Nahrung, stärket, und soll heilsam für Schwindsüchtige und Auszehrende seyn. Allein ihr Fleisch ist ein wenig hart und schwer zu verdauen.

Siebenzehntes Kapitel.

Getränke.

Zu den Nahrungsmitteln gehören auch die verschiedene Arten von Getränk, deren wir uns bedienen. Zuerst also vom Wässer.

Das Wasser ist sehr unterschieden in Rücksicht der verschiedenen Oerter durch welche es geflossen und dadurch verändert worden. Das beste Wasser für die Gesundheit ist dasjenige, welches leicht, helle und rein, ohne Farbe, Geruch und Geschmack ist; sehr geschwind warm und kalt wird, und in welchem Kräuter und Hülsenfrüchte leicht und geschwinde gar werden. Nach einigen gehöret mit zu den Kennzeichen eines guten Wassers, daß es die Seife vollkommen auflöse. Die guten Wirkungen des Wassers in dem menschlichen Körper bestehen darinn daß es kühlet und stark befeuchtet. Mäßig getrunken ist es der Verdauung beförderlich, es dienet den festen oder trocknen Speisen zum Vehiculum, nimmt die salzige Theile in sich, und führt sie auf verschiedene Weege aus dem Körper. Es kann aber auch

durch seine Menge und durch seine Eigenschaft schaden. Denn wenn es in zu großer Menge getrunken wird, so schwächt es die Eingeweide, zumal wenn solches nüchtern geschiehet, weil es in diesem Falle unmittelbar auf die feste Theile würkt. Wenn das Wasser zu kalt ist, so macht es die Säfte des Körpers gerinnen und stocken; und je nachdem ihm fremde Theile zugemischt sind, kann es die Säfte des Körpers verschieden verändern und Krankheiten erzeugen.

Die Weine machen mehrere Arten in Rücksicht ihrer Farbe, Geruch, Geschmack und Consistenz; auch in Rücksicht der Verschiedenheit der Trauben, des Clima, und der Gährung des Mosies. Die bey Mahlzeiten gewöhnlichste Weine sind der weisse, der blaßgelbe und der rothe. Die Eigenschaften eines guten Weins sind, wenn er helle, durchsichtig, eine schöne Farbe, nicht zu jung, von Geschmack angenehm reizend, und von einem erquickenden Geruch. Wenn man den Wein mäßig genießt, so stärkt er den Magen und andere Theile, hilft der Verdauung, vermehret die Nervengeister, erhitzet die Einbildungskraft, stärkt das

Gedächtniß, schaft ein starkes Blut und treibt auf den Urin. Gebraucht man aber den Wein unmäßig, so erhizt er zu stark, verderbt die Säfte, macht trunken, und bringt mancherlei Krankheiten zuwege.

Der Aepfelwein ist verschieden in Rücksicht der Verschiedenheit des Obstes woraus man ihn bereitet. Er muß helle, goldgelb von Farbe seyn, einen guten Geruch und einen süßen reizenden Geschmack haben. Er ist stärkend für den Magen, anfeuchtend, diensam wieder Scorbut und Melancholie. Unmäßig genossen berauscht er stark, und länger als der Wein.

Das Bier ist sehr verschieden in Rücksicht der Farbe, Geschmacks und Alters. Das beste Bier muß hell seyn, eine schöne Farbe und einen angenehmen reizenden Geschmack haben, bey dem Einschenken wohl schäumen, und weder zu alt noch zu jung seyn. Es bringt gute Würkungen in dem Körper hervor, denn es ist eröfnend, stärkend, anfeuchtend und kühlend. Auch ist es stark nährend und macht fett. Uebermässig getrunken ist es berauschend, und dieser Rausch dauert lange. Ist es zu

jung so macht es Blähungen, und brennen im Urin.

Die gute Eigenschaften des Liqueurs ist, wenn er helle, einen starken angenehmen Geruch hat, sich leicht entzündet, und nicht zu scharf im Geschmack ist. Mäßig gebraucht ist er erwärmend und Magenstärkend; hilft der Verdauung, zerstreut die Blähungen, besänftiget die Colicschmerzen, und belebt die Nervengeister. Hingegen der übermäßige Genuß veranlaßt eine übermäßige Trunkenheit, bringt die Säfte in große Bewegung und Unordnung, und veranlaßt oft den Tod.

Der Chocolat muß frisch gemacht, schwer, hart und trocken seyn, eine braunröthliche Farbe, einen erquickenden Geruch und einen sehr angenehmen Geschmack haben. Er ist stark nährend, erquickend, ersezt die verlohrne Kräfte und macht munter. Er hilft der Verdauung, mildert die scharfe Säfte, und schlägt die Dünste des Weins nieder; auch reizet er zum Beischlaf. Gebraucht man ihn aber übermässig, oder ist er zu stark gewürzet, so erhizt er heftig und verhindert den Schlaf.

Der Kaffe muß frisch, von seiner Schale wohl gereinigt, sauber und mittelmäßig groß seyn, er darf nicht nach Schimmel riechen, nicht durch Seewasser naß geworden, und unter und nach dem Brennen einen starken angenehmen Geruch von sich geben. Er stärkt den Magen, befördert die Verdauung, treibt auf den Urin, mildert die Wirkungen von vielen hitzigen Getränken, verschaft bei einigen Leibesöfnung, und soll das Gedächtniß und Einbildung lebhafter und munter machen. Hingegen der übermäßige Genuß macht sehr mager, verhindert den Schlaf, erschöpft die Kräfte, vermindert die Lust zum Beischlaf, und bringt noch andere Uebel herfür.

Ein guter Thee muß frisch, kleine grüne Blätter und einen Violen-Geruch und Geschmack haben. Ehedem hielte man ihn für ein heilsames gesundes Getränk, heut zu Tage hält man sich vom Gegentheil überzeugt.

Achtzehntes Kapitel.

Von den Ausleerungen und Verhaltungen.

Nur der wohl unterrichtete Physiolog hat deutliche überzeugende Begriffe von der Oekonomie des thierischen Körpers und der dadurch bewürkten Gesundheit desselben. Alles was man den Lagen unserer Wissenschaft über gewisse Dinge aus der Physiologie mittheilen kann, bleibt immer unvollständig, so lange man ihnen die ganze Physiologie nicht mittheilen kann; und dieses bleibt ohne anatomische Kenntniß ohnmöglich.

Beynahe hätte ich also dieses ganze Kapitel übergangen, eingedenk der Regel ein halber Unterricht ist kein Unterricht: damit ich aber den gewöhnlichen Lauf nicht zu sehr ändern möge, so schriebe ich nieder was hier folgt.

Eine der vornehmsten und gewöhnlichsten Ausleerungen des Körpers ist die sogenannte Leibesöfnung oder die Ueberbleibsel von Speise. Es ist weit gefehlet, wenn ich mit

den meisten meiner Collegen glauben wollte, daß wir alles genau und vollständig wüßten, wie unser Körper erhalten werde. Das wenige das wir wissen ist lange noch nicht alles.

Einiges wissen wir durch Erfahrungen, einiges durch Theorie. Es gehöret mit zu den Kennzeichen einer guten Gesundheit wenn sich der Leib täglich öfnet; hingegen ist die Verstopfung ein gewöhnlicher Zufall bey Hypochondrie, Hysterie und andern Krankheiten. Wo aber einmal die Verstopfungen zur Gewohnheit geworden, da suche man diesen Fehler durch Wegräumung der Ursache zu verbessern. Oft nuzet hier die Umänderung der Speisen, nemlich statt trockner und fester, weiche und flüssige; wollte dieses nichts nuzen, so kann man gelinde Purgirmittel gebrauchen. Oft soll, nach Physiologischen Bemerkungen die Ursache in der Länge der Därme zu suchen seyn. Denn bey Personen, wo die Därme sehr kurz, passiren die Speisen geschwinder und es erfolgen mehrere Stuhlgänge in einem Tage; wenn aber die Därme sehr lange, so geschehen die Stuhlgänge seltener. Die Consistenz der Excremente muß

weder zu hart noch zu flüssig, sondern brey-artig seyn. Sind sie zu hart, so können starkes Arbeiten, starkes Geträucke, Fasten und dergleichen mehr Schuld daran seyn: sind sie zu dünne so kommt dieses von zu vielem Essen und Unverdaulichkeit, auch von einer sizenden Lebensart. Wenn eine Leibes-Verstopfung zur Gewohnheit geworden, so ist das sicherste Mittel die Ursache davon zu entdecken und zu heben. Der Mangel an Galle, Krämpfe in dem Unterleib, Mangel an Bewegung, unschickliche Speisen, und noch andere Ursachen, die nur der Arzt zu entdecken im Stande ist, können hieran Schuld seyn.

Die zweite Ausleerung des Körpers ist der Urin. In dem gesunden Zustand des Körpers ist er dünn, klar Citronengelb, und zuweilen mit einem Saz; nach dem Schlaf ist er etwas feuriger, hingegen einige Zeit nach dem Wassertrincken, in grösserer Menge aber auch wäßriger. Die tägliche Menge des abgegangenen Harns, soll ein Drittheil von dem Getränke, das ein Mensch zu sich genommen hat, betragen. Bey heissem Wetter ist der Abgang des Urins geringer, hingegen die Tran-

spiration stärker: umgekehrt verhält es sich zur Zeit der Kälte. Die unterdrückte Ausleerung des Urins ist schädlicher als die der Excremente, denn wenn die scharfe Limphe in dem Körper zurück bleibt, so können dadurch mancherlei Beschwerden und schlimme Zufälle erzeugt werden. Die völlige Verhaltung des Urins ist noch gefährlicher. Alte und schwächliche Leute müssen daher besonders bedacht seyn, daß sie den Reiz zum Harnen nicht unterdrücken, weil derselbe sonst träger wird, und in eine Lähmung der geschwollenen Blase, in eine Wassersucht, Schwindsucht und andere Uebel übergeht. Eine gelinde Bewegung des Körpers befördert die Absonderung des Urins; auch thuen es verschiedene Arzeneien, worüber sich jeder mit einem Arzte besprechen muß. Eine zustarke Ausleerung des Urins ist ebenfalls schädlich, weil die flüssig Theile verlohren gehen, und die zurückbleibende zähe und zum Durchgang für die Gefäße unschicklich werden. Weniger Gefar ist vorhanden, wenn diese starcke Ausleerung von zuvielem Getränke herrührt; doch können dadurch auch die Gefäße der Nieren endlich erschlaft werden, und schlimme Folgen hervorbringen.

Die unmerkliche Ausdünstung stehet schon lange Zeit bey den Aerzten in dem größten Ansehen, und es ist auch nicht zu läugnen daß sie für zärtliche und schwächliche Personen von ausserordentlicher Wichtigkeit ist. Hingegen der Gesunde, starke und viel arbeitende Mann, der so oft Gelegenheit hat heftig zu schwizen, dem fehlt es auch nicht an Gelegenheit die unmerkliche Ausdünstung zurückzutreiben, und doch ist er nicht den folgenden Tag krank. Aus Beobachtungen weiß man, daß die Ausdünstung des menschlichen Körpers sich nicht zu jeder Stunde des Tages gleich ist. Nach dem Essen ist sie geringer, sie wird stärker nach der Verdauung und wenn der Nahrungssaft mit dem Blut vermischt worden; am schwächsten ist sie wenn der Nahrungssaft in dem Blute vertheilt worden. Sie ist geringer im Winter denn im Sommer, und des Nachts gewöhnlich stärker denn bey Tage. Die Transpiration wird gestöhrt durch Schmerzen, ferner durch Beschmieren der Haut, wodurch ihre Oefnungen verstopft werden; durch Kälte besonders bey Nacht, durch unruhiges Herumwälzen im Bette, und endlich wann die

Natur mit einer andern Function zu sehr beschäftigt ist. Die Transpiration wird vermehrt durch Bäder, Leibesübungen, Schweißtreibender- und Theriakmittel. Man siehet aber übrigens leicht ein, daß die Transpiration kein übermäsiges Lob verdienet, weil ein so grosser Verlust von Säften, welchen Sanctorius auf vierzig Unzen für eine Nacht berechnet, mit oft ungleichem Erfolg wieder ersezt wird; diejenigen, bey welchen dieser Ersaz erfolget, behalten zwar eine gute Gesundheit, sie befinden sich aber auch in grösserer Gefahr wegen der Ursachen, welche die Transpiration leichtlich zu stöhren pflegen. Ein Körper der wenig verliehret, bleibt gesünder und braucht nicht so viele Hülfsmittel. Daher vielleicht die grössere Gesundheit der nordischen Völker, welche nur mäßig transpiriren. Und darum sind diejenige immer schwächlicher, welche sich nicht an die Kälte gewöhnen. Schon Hippokrates nennt diejenige schwächlich, welche starck, und diejenige robust, welche mäsig ausdünsten; und also muß die Ausdünstung, wenn sie gesund seyn soll, ihre Gränzen haben.

Ausser den bisher beschriebenen Arten von Ausleerungen öfnet die Natur zuweilen noch andere Weege, ohne sich dabey an eine beständige Regel zu binden. Hieher gehören die verschiedene Blutausleerungen auf verschiedene Weege. Natürlich ist die monatliche Reinigung bey dem weiblichen Geschlechte. Aber nicht eben so natürlich die goldene Ader bey Mannspersonen. In vorigen Zeiten hatte man in Rücksicht dieser leztern Ausleerung andere Begriffe denn heut zu Tage.

So gewiß es nun auf der einen Seite ist, daß gewisse Dinge aus dem Körper ausgeführt werden müssen, eben so sicher ist es auch, daß gewisse Säfte zurückgehalten werden müssen, und ihre Ausleerung also in kurzer oder langer Zeit schädliche Folgen nach sich ziehe.

Schädlich ist also eine allzugrose Ausleerung des Geblütes, welche die Kräfte niederschlägt, eine Blässe zurück läßt und die Absonderung und Verrichtung der Lebensgeister stöhret. Selbst die dem Körper natürliche Blutflüsse können also durch ihre Heftigkeit Gefahr stiften. Allein sie sind es nicht allein,

auch die künstliche Blutausleerungen, wenn sie zu unrechter Zeit geschehen, haben ähnliche Folgen.

Schädlich ist die allzustarke Ausleerung des Speichels, der bey der Verdauung der Speisen ausserordentlich nothwendig ist: denn er verähnlichet gleich anfangs die Speisen mit unsern Säften, vereiniget die wässrige und ölige Theile der Nahrungsmittel, und stiftet vielleicht noch mehrere uns unbekannte Vortheile.

Schaden stiftet die allzustarke Ausleerung der Galle, durch welche eine Verstopfung des Leibes und Geschwulst des Unterleibs erzeugt wird; es folgen auf dieselbe Schwäche, Frost, blasses Harnen, Leukophlegmatie und dann eine von selbst entstehende Verderbniß der Speisen, welcher die Galle nicht widersteht.

Ein unübersehbarer Schade erfolget durch die allzustarke Ausleerung des Saamens, und der Saamenflüssigkeit in dem weiblichen Geschlechte; besonders wenn solches in der frühen Jugend geschiehet. Mir scheinet es nun einmal eine ausgemachte Sache zu seyn daß der vornehmste Theil des Saamens, der zugleich die befeuchtende und bildende Kraft be-

size, der Nervensaft seye, und daß diesem der sichtbare Theil der Saamenfeuchtigkeit nur zum Vehiculum diene. Daher entstehen nun die große und unübersehbar schlimme Folgen von der zu frühzeitigen oder allzustarken Ausleerung des Saamens in beyden Geschlechtern. Das ganze Nervensystem ist hier ursprünglich, sichtbar und allgemein zerrüttet. Mattigkeit, Trockenheit, Rückenschwindsucht und Zuckungen sind die gewöhnliche Folgen; nicht weniger auch Schmerzen in den Gehirnhäuten, Stumpfheit der Sinnen und Blödsinnigkeit. Die dagegen anzustellende Cur muß sorgfältig und anhaltend gebraucht werden. Näher sich aber darauf einzulassen ist der Gegenstand dieser Blätter nicht.

Neunzehntes Kapitel.

Von der Bewegung und Ruhe.

Die Bewegung des Körpers ist dem Menschen zu seiner Gesundheit so nothwendig, als die Nahrungsmittel so er zu sich nimmt. Leib und Seele erhalten dadurch ihre Thätigkeit, daher der frohe Muth des Arbeiters, und daher auch die träge Melancholie des faulen Müssiggängers, dem man erst begreiflich machen muß, daß seine Füße und Aerme der Bewegung wegen vorhanden sind.

Die Bewegungen des Körpers kann man eintheilen in gemäßigte und starke; zur ersten Gattung gehören das Gähnen, das Recken und Dehnen, das Umhergehen, das Frottiren, das Tragen und Fahren in einer Sänfte, in einem Wagen, oder in einem Fahrzeug auf dem Wasser. Starke Bewegungen hingegen sind das Springen, Lauffen, Schreyen, das Blasen, Aufheben schwerer Lasten, Ballspielen, Exercieren, Fechten, Reiten.

Ich halte es aber hier für überflüssig den Nutzen anzuzeigen der aus einer mäßigen Bewegung des Körpers entspringt: so viel leh-

ret schon jedem die Erfahrung, daß dadurch die Seele aufgeheitert und der Körper einen hohen Grad von Gesundheit genieße, weil dadurch die ganze thierische Oekonomie in ihrer gehörigen Ordnung erhalten wird. Von der mäßigen Bewegung des Körpers hängt der richtige Umlauf des Bluts, von diesem die richtige Absonderung der Säfte, und von diesen die Erhaltung und Nahrung des Körpers ab, und endlich von dem gesunden Körper ist das Wohlseyn der Seele unzertrennlich; der nähere Beweis hievon gehöret in die Physiologie und Psychologie.

Soll die Bewegung des Körpers der Gesundheit zuträglich seyn, so müssen dabey folgende Regeln beobachtet werden. Man bewege sich nur solange, bis man ein wenig ermüdet oder in einen ganz gelinden Schweiß geräht. Man mache sich keine Bewegung gleich nach der Mahlzeit, sondern erst wenn die Verdauung vorüber ist, denn im ersteren Fall wird der Körper schlecht und nur rohe Säfte ausdünsten. Man ziehe solche Bewegungsarten, deren man gewohnt ist, den ungewohn-

ten, und daher das Gehen allen andern vor. Jede Bewegung muß von Anfang leicht und schwach seyn, dann kann man dieselbe langsam und nach und nach stärker werden lassen; wann es sich thun läßt, so sorge man dafür, daß sie sich in jeden Theil des Körpers gleich stark erstrecke und das Gemüth dabey auch Vergnügen empfinde; niemals lasse man die erhizte Theile des Körpers plözlich erkälten.

Ausserdem ist noch zu bemerken, daß die Bewegung am Morgen magerer macht, den Kopf erleichtert, den Leib öfnet, den Lebensgeistern mehr Beweglichkeit mittheilet, und vorzüglich fetten und trägen Leuten dienlich ist. Hingegen muß die Bewegung am Abend, weil zur Zeit der Dämmerung die Luft kälter und unreiner wird, von schwächlichen Personen mit vieler Vorsicht unternommen werden. Im Sommer ist die Bewegung schneller schwächend, denn die Schweißlöcher sind weiter geöfnet, und muß also von Leuten, die mit Flüssen und Kopfschmerzen behaftet oder sonst schwach sind, zumal bey Sonnenschein vermieden werden. Im Winter, wenn man den Körper wohl mit Kleidern verwahrt

hat, ist sie sehr zuträglich; im entgegengesezten Falle aber erweckt sie Flüsse, Fieber, Seitenstechen und andere Uebel. In unreinen Körpern entstehet durch die Bewegung in dem Frühjar und Herbst ein Ausbruch von Geschwüren, weil das scharfe Serum in die äussere Theile getrieben worden. Vor dem Essen verschaft die Bewegung Appetit, zerstreut die überflüssigen Säfte, und befördert die Absonderung durch Haut und Nieren; doch muß aber auch eine Zwischenzeit zwischen dieser Bewegung und dem Essen nothwendig seyn, damit sich der Körper zuvor erholen könne. Die Bewegung nach dem Essen hindert nicht allein die Verdauung, weil sie die Wärme und die Lebensgeister von dem Magen gegen die äussern Theile hintreibt, sondern bringt auch den noch rohen Nahrungssaft zu früh in das Geblüt. Noch ist endlich zu bemerken, daß alte und mürbe Personen, die sich an Leibesübungen gewöhnt haben, solche besser vertragen können, denn junge Personen, die von denselben nicht vielen Gebrauch gemacht haben.

Auf der andern Seite stiftet die Bewegung Schaden in so ferne sie unmäßig ist. Denn dadurch verliehren die Säfte ihre gallertartige balsamische Beschaffenheit, die in ihnen enthaltene Salze schliessen sich auf, und der Körper geräth in eine Geneigtheit zur Fäulnüß. Man siehet dieses deutlich an dem heftig gejagten Wildpret. Noch mehr, durch eine heftige Bewegung führt der entstehende Schweis den dünnern Theil der Säfte weg, der dickere bleibt zurück und verdichtet sich noch mehr, und dadurch entstehen Anhäufungen, Stockungen und Fieber. In den festen Theilen verstopfen sich die kleine Gefäße, verhärten und beschleunigen das Alter.

Folgende Regeln muß man bey einer nicht wohl vermeidlichen starken Bewegung beobachten. 1) Man esse nicht sogleich und viel auf eine Bewegung, sondern nur wenig und etwas leichtverdauliches. Lezteres dienet zur Erholung, ienes aber zur grossen Beschwerung des Körpers. 2) Man bade nicht sogleich nach einer solchen Bewegung, trinke nicht kalt darauf und vermeide die Zugluft. 3. Man enthalte sich des Beyschlafs, bis

man durch Ruhe vollkommen wieder zu Kräften gelangt ist. 4) Weit eher ist unter solchen Umständen der Thee, Punsch und wohl verdauliche Speisen, und nach dem Genusse der Schlaf anzurathen, welches alles zusammen den erlittenen Verlust an Kräften innerhalb zwölf Stunden ersezen kann.

Eine Haupt-Regel für dieses Kapitel ist aber folgende, daß Bewegung und Ruhe gehörig mit einander abwechslen müsse. Leicht läßt sich diese befolgen von Personen die ganz nach ihrer Gemächlichkeit leben, und keine bestimmte Geschäfte zu verrichten haben; nicht so aber von der arbeitenden Klasse von Menschen; selten stehet hier die Ruhe und die Arbeit in einem richtigen Verhältnüß, auch die übrige zur Diätetik gehörige Dinge, z. B. Speise, Tranck, Verdauung derselben, werden nicht nach der Regel befolgt.

Auch die menschliche Seele bedarf Bewegung und Ruhe. Eine mäßige Beschäftigung der Seelenkräfte vermehrt die Bewegung des Gehirns und Absonderung des Nervensafts. Hingegen eine übermäßige Anstrengung des Geistes verschwendet allzuvielen Ner-

venſaft, und dadurch werden die übrigen Säfte des Körpers dicke und die feſten Theile erſchlappt. Eine mit Vergnügen unternommene Beſchäftigung ſchadet nicht ſo ſehr, weil der Verluſt an Nervenſaft geſchwinder wieder erſezt wird: der Körper nimmt Antheil an dem Vergnügen des Geiſtes, wenn lezterer ſich mit gutem Erfolge beſchäftiget.

Was nun endlich noch die freiwillige Bewegungen inſonderheit betrift, ſo merke man folgendes. Wenn das Spazierengehen der Geſundheit dienen ſoll, ſo muß es in freier Luft, an heitern Orten, die mäßig von der Sonne beſchienen ſind, und in freiem Felde geſchehen. Laufen im Uebermaſſe thut allen Schaden einer übertriebenen Bewegung. Mäſſiges Tanzen iſt bey nicht ermüdetem Körper nüzlich, Abends mehr als Vormittags; die beſten Tänze ſind die Menuets und Engliſche. Auch das Schwimmen iſt des Abends nüzlicher als des Morgens. Vor die Bruſt iſt beſonders dienlich das Vorleſen, Declamiren, Singen und Lachen.

Zwanzigstes Kapitel.

Vom Schlaf und Wachen.

Eine nothwendige Sache für die Gesundheit ist der Schlaf, und die Nachtschwärmer müssen früh oder spat für ihre Unordnungen büssen. Freylich können die Nachtschwärmer von der lüderlichen Klasse, welche mit Zechen und Schmaußen so manche Nacht durchwachen, eine Zeitlang dabey ausdauern: allein die Nachtschwärmer von der gelehrten Klasse, die durch ihre Nachtarbeiten der Welt Nutzen stiften wollen, verzehren sich geschwinder gleich einer Lampe welcher Oel gebricht.

Das Kennzeichen eines guten der Gesundheit dienlichen Schlafs ist, wenn man sich beim Erwachen an Leib und Seele munter und gestärkt fühlt. Der Traum, wie Haller sagt, ist das Mittel zwischen Wachen und Schlafen; nicht zu träumen ist gesünder, weil alsdenn der Kreislauf ruhiger, die Verdauung und Assimilation des Nahrungssafts stärker und die Ausdünstung reichlicher ist. Ein voller Magen

oder heftige Leidenschaften der Seele sind oft die Ursache der Träume.

Ueber die Dauer des Schlafs hatte man von jeher verschiedene Meinungen gehegt. So- viel ist gewiß daß der Schlaf über neun Stun- den zu lang, und weniger als sechs Stunden zu kurz ist. Eine bestimmte Regel läßt sich aber hier nicht festsezen, indem gar vieles auf Ge- wohnheit, Umständе, Lebensart und persönliche Beschaffenheit ankommt. Lang dürfen dieje- nigen schlafen, die einen großen dicken Kopf und enge Gefäße haben, weniger lang die, de- ren Kopf und Gefässe eine gegentheilige Bil- dung besizen. Fette Leute müssen nicht zu lange schlafen, weil sie dadurch immer fetter werden. Trocknere Leibesbeschaffenheit und gespanntere Fasern bedürfen weit mehr eines langen Schlafs zu ihrer Erholung, da hingegen feuchtes Tem- perament und schlaffe Fassern nöthig machen, sich eines kürzern Schlafes zu bedienen, damit der Körper nicht mit zähen Säften überhäuft und noch mehr erschlappt wird. Cholerische dürfen lang, und wie einige rathen, aufs Es- sen schlafen; plethorische müssen reichlich schla- fen, weil sie auch reichlich essen und trinken;

Melancholische hingegen können, weil sie sparsam essen und sich ihre Nahrung langsam im Körper austheilt, eines allzulangen Schlafs am füglichsten entbehren.

Kinder, zumal Säuglinge bedürfen des längsten Schlafs, von vier und zwanzig Stunden können sie sechzen verschlafen. Dem Knabenalter muß man schon ziemlich am Schlaf abbrechen, und ein Erwachsener kann und darf noch weniger schlafen. Im hohen Alter muß der Schlaf verlängert werden, weil die Verdauung und Nutrition langsamer von statten geht; und am längsten müssen die saftlosen und entkräfteten Greise schlafen, damit der Abgang an Säften und Kräften verhältnißmäßig ersezt wird.

Vieles kommt hier auch auf die Lebensart an. Der Arbeitsame verdaut bei einem tiefen Schlaf am besten, ersezt sehr geschwind, was der Körper verlohren hat, und verbessert sogar im Schlafe den Schaden einer schlimmen Nahrung. Anstrengung der Seele und heftige Leidenschaften entkräften mehr, als die schwerste Handarbeit, der Schlaf stellt sich nicht leicht ein, und es wäre nachtheilig ihn abzu-

kürzen. Hingegen der Müßiggang verzehrt weder die Kräfte der Seele noch des Körpers und macht keinen langen Schlaf nothwendig. Noch mehr. Leichtverdauliche Speisen und Getränke fodern keinen langen Schlaf, hingegen dicke und zähe Nahrungsmittel verlangen, daß man länger schlafe, damit sie genugsam verdaut und assimilirt werden. Nach vielem Essen ist ebenfalls ein langer Schlaf nothwendig; auch ist er nothwendiger im Winter und Sommer, als im Frühling und Herbst. Nach dem Abendessen ist es gut ohngefähr vier Stunden, oder etwas weniger, sich zur Ruhe zu begeben, weil alsdenn der Körper nicht zu sehr mit der ersten Verdauung beschäftiget ist. Was den Nachmittag-Schlaf anlangt, so kommt hier freilich viel auf die Gewohnheit an, inzwischen bleibt es aber doch sicher, daß schwächliche Leute, welche langsam verdauen, sich nach der Mahlzeit eine gelinde Bewegung machen müssen; hingegen lebhafte Personen, bey denen die Verdauung geschwinde von statten geht, dürfen sich nach dem Essen einen kurzen Schlaf oder Ruhe erlauben.

Ein übermäßig langer Schlaf wird nach und nach schädlich, und so nachtheilig wie langes Wachen. Denn dadurch entstehet eine Trägheit im Kreislauf, eine Verdichtung der Säfte und Stockung, daher kommen nachher Anhäufungen des Bluts im Kopfe, Verstopfungen in den kleinsten Gefäßen und Anlagen zu Schlagflüßen. Allein auch das allzuviele Wachen bringt Nachtheil: denn es verzehrt die Lebensgeister, reibt die Grundtheilchen der Nerven gleichsam ab, stöhrt die Verdauung und Nutrition, und erweckt Unruhe, welche den Schlaf stöhret.

Wie soll man aber im Bette liegen? Die Antwort ist, man muß auf einer Seite liegen, mit halb gebogenen Gliedern, und mit dem Haupte höher als mit den Füßen. Durch die Beugung der Glieder ruhen sie besser aus, wegen der Remission der Muskeln, wie die Anatomie zeigt. Ueberhaupt aber unterhält diese Lage eine gleichförmige Circulation des Bluts während dem Schlaf. Wenn man aber mit dem Kopf zu tief liegt, so geschiehet der Rückfluß des Bluts aus demselben zu langsam, und veranlaßt Schwindel, Zittern und

Geschwulst

Geschwulst des Angesichts. Hingegen verschaft die hohe Lage des Kopfs daß man minder lang schläft, und mit mehr Munterkeit erwacht. Schädlich ist das Liegen auf dem Rücken, denn es werden dadurch zu viele Muskeln auf einmal gedrückt, die Nieren werden zu sehr erhizt, und der Rückfluß des Bluts von dem Haupte gehemmt, wenn der Hals höher als der Kopf liegt.

Die Deckbetten müssen nicht zu dünn und nicht zu dick seyn. Wer umwechslen kann bediene sich im Winter der Federdecken, und im Sommer der Matrazen. Ein gesundes Schlafzimmer muß Raum, Luft und Sonne haben. Ein großes Glück für den gemeinen Mann ist es, daß er im Tage, durch den Aufenthalt in der Luft, den Nachtheil der vergangenen Nacht in seinem engen dumpfigen Schlafgemach verbessert.

Ein und zwanzigstes Kapitel.

Von den Leidenschaften.

Meine Leser werden es mir Dank wissen, wenn ich ihnen hier umständlich die Gedanken des berühmten Herrn Tissots über diesen Gegenstand mittheile. Er zählt zu den Leidenschaften die Freude, Hoffnung, Liebe und Ehrbegierde, Verlangen mit Geiz und Ehrgeiz, Haß, Neid, Eifersucht, Zorn, Traurigkeit und Verzweiflung, Furcht und Schrecken, Schande und Schamhaftigkeit, Barmherzigkeit, Hochmuth, und endlich das Lachen.

Die Freude belebt die Thätigkeit der Seele und des ganzen Körpers, sie giebt Ideen, veranlaßt uns lebhafter und tiefer zu denken, macht den Umlauf der Säfte stärker und gleicher, die Absonderungen und Ausleerungen erfolgen besser, die Ausdünstung ist häufiger, die Verdauung leichter, der Schlaf länger und sanfter, sie verlängert das Leben, und beschleunigt die Genesung vieler Krankheiten. Durch die Freude verlohr Peiresc seine Lähmung, Conring sein dreitägiges Fieber und Kaiser

Ferdinand der Fünfte seine Ermattung. Hingegen weiß man ebenfalls aus Beyspielen, daß eine übermäßige Freude Krankheiten und Tod veranlassen kann.

Die Hoffnung ist eine zukünftige Freude, sie hat alle gute Würkungen dieses Zustandes und keine von den nachtheiligen desselben. Sie ist also der Gesundheit am zuträglichsten. Eine starke Hoffnung eines großen Gutes hat die Gesundheit mancher Personen bis in das äusserste Alter erhalten, deren übrige Umstände der Erhaltung derselben ganz entgegen waren.

Die Liebe hat mit der Freude und Hofnung vieles gemein, sie besizt aber auch ihre besondere Eigenschaften, und man könnte bey ihr alles, was von der anhaltend auf einen einzigen Gegenstand gehefteten Aufmerksamkeit abhangt, alles, was zur Befriedigung der glücklichen Empfindung, und alle Plagen, die die Folgen einer zu starken Zuneigung sind, von einander unterscheiden. Die schöne Seite dieser Leidenschaft zeigt eine anhaltende Freude, und hat alle gute Würkungen derselben. Aber eine brennende Liebe schadet durch die übermäßige Anstrengung weil sie den Geist zu anhaltend

und zu stark mit einem einzigen Gegenstand beschäftiget; daraus aber entstehen Schlaflosigkeit, Erhizung, Magerkeit, Schwäche und Fieber. Wird die Liebe durch ein Unglück plözlich gestöhrt, so veranlaßt sie den grausamsten Schmerz und die traurigste Würkungen. — Die Ehrbegierde hat in ihrem Gang und Würkungen mit der Liebe sehr viel ähnliches. Auch hier findet sich der heiße Eifer seinen Zweck zu erlangen, die größte Thätigkeit in der Anwendung der Mittel, die größte Freude bey dem guten Erfolg, und der lebhafteste Schmerz, wenn es schief geht.

Das Verlangen ist nicht sowohl eine Leidenschaft, als vielmehr eine wesentliche Eigenschaft aller Leidenschaften, seine Würkungen hangen ab von einer anhaltenden Aufmerksamkeit, verbunden mit den Würkungen der Hofnung oder der Furcht. Eine zu starke und anhaltende Sehnsucht schadet, hingegen ein lebhaftes mäßiges Verlangen, in Verbindung mit der Hofnung ist die Grundsäule aller glücklichen Gemüthsverfassungen.

Der Haß verursacht eine der Liebe gerade entgegengesezte Situation. Die bestän-

digste Würkungen desselben sind heftige Bewegung, Unruhe, langsames Fieber, Verlust der Eßlust, Bleichheit, Magerheit, Kachexie, zuweilen auch die stärksten Nervenzufälle. — Der Neid, welcher ein freiwilliger aber sehr starker Haß ist, vernichtet, zerstöhrt und verzehrt den Körper noch stärker als der bloße Haß. Die üble Folgen der Sehnsucht, des Verdrusses und des Zorns sind bey ihm verbunden, und er unterhält ein langsames fortwährendes fressendes Fieber.

Die Eifersucht ist eine Mischung aus Liebe, Haß, Furcht, Traurigkeit, Hochmuth und Zorn. Bey Eifersüchtigen fliehet der Schlaf, die Eßlust verliert sich, die Galle stockt und tritt in das Blut zurück, es entsteht eine Gelbsucht, Fieber und die schrecklichsten Zufälle, wodurch der gesundeste Mann in kurzer Zeit seinen Tod findet.

Der Zorn, vielleicht die heftigste unter allen Leidenschaften, vermehret die Bewegung, und kann sie in einem äusserst hohen Grad verstärken. Er belebt die Thätigkeit der Nerven des Herzens, der Gefäße, der Muskeln und aller absondernden Werkzeuge; auch hält

er zuweilen durch die Zusammenziehung der Schließmuskeln alle Absonderungen zurück. Der Zorn verursacht Fieber, Blutflüsse, Entzündungen, Durchfälle, Ergießungen der Galle und bösartige Fieber; er macht eigentlich die Stärke der Rasenden aus, macht die schwächsten Geschöpfe stark, und ist oft sogar schon in der Wiege heftig. Auch werden durch ihn die Säfte des Körpers auf eine sonderbare Art verändert, welches zwar von der veränderten Thätigkeit aller, vornemlich aber der absondernden Gefäße abhangt, aber doch als eine Würkung von besonderer Art betrachtet werden muß, weil sie oft die sonderbarsten Folgen veranlasset.

Verdruß und Traurigkeit sind zwar eins aber doch von einander unterschieden, denn der Verdruß ist insgemein eine lebhafte, plötzliche und heftige Traurigkeit; hingegen die Traurigkeit dauert fort und ist ein verlängerter Verdruß. In der Traurigkeit scheinet die Seele den Körper gleichsam zu verlassen, alle Fasern werden erschlafft, die Würkung des Herzens geschwächt, der Puls langsam, matt, klein, oft gar intermittirend; oft stellt sich

Herzklopfen ein, zuweilen ein heftiger Frost, und das Herz ist wie eingeklemmt; nicht selten hört der Herzschlag ganz auf, und zieht den Tod nach sich.

Der höchste Grad der Traurigkeit ist die Verzweiflung, und unter ieder Art der Traurigkeit ist die Reue die schrecklichste, welche das Leben heimlich nagt und tödet.

Das Mitleid ist ein Schmerz, durch welchen wir den Schmerz anderer empfinden; es ist ein in etwas durch das Vergnügen sich empfindlich zu wissen gemäßigter Kummer, und die Würkungen desselben sind daher auch selten tödlich, falls sie auch zuweilen sehr merklich sind.

Furcht und Schrecken sind von einander unterschieden. Die Furcht würkt langsam aber gleich, der Schreck dagegen schnell und unordentlich. Die Furcht schwächt die Thätigkeit des Herzens, daher Anhäufungen des Bluts, Herzklopfen und Ohnmachten, eine merkliche Langsamkeit in dem Umlauf des Blutes und ein Stillstehen desselben beym Aderlassen. Sie hemmt sogar Blutflüsse und kann die Verrichtungen des Herzens völlig

zerrütten. Auch die Nervenwürkung wird geschwächt, alle Verrichtungen ermatten, alle Säfte stocken und werden auf verschiedene Arten verändert; alle Absonderungen und vornemlich die Ausdünstung gerathen in Unordnung; es entstehen Verstopfungen, Durchfälle, paralytische Krankheiten und selbst der Tod. Bey dem Schrecken wird die Bewegung des Herzens anfänglich vermehrt. Er verursacht Blutflüsse, verändert die monatliche Reinigung zuweilen so, daß sie in Blutflüsse ausartet, unterdrükt sie auch in andern Fällen zuweilen, wo alsdenn die Ordnung in derselben sehr schwer wiederhergestellt werden kann.

Die Würkungen der Schande sind den Würkungen des Verdrusses ähnlich, denn die Schande ist ein Verdruß über die üble Meynung, die andere von uns haben. Sie macht traurig, hipochondrisch und äusserst tiefsinnig; ja sie kann sogar wahnwitzig machen, und plözlich tödten.

Die Schamhaftigkeit ist diejenige Schande, die den Wohlstand zum Gegenstand hat. Die Furcht gegen diesen gefehlt zu haben, selbst

die Furcht vor dem Verdacht, daß man gegen denselben gefehlt haben könne, oder sogar das Bewußtseyn, wie man wider denselben fehlen kann, flößt uns diese so wohlanständige Empfindung ein, die aber, wenn sie zuweit getrieben wird, uns in Verlegenheit sezt und lächerlich scheinen kann. Die Würkungen derselben sind, daß das Angesicht, oft auch der Hals, zuweilen sogar die Arme, bald mehr, bald minder roth werden. Die Lippen gerathen in ein schwaches Zittern, die Augen sind starr und niedergeschlagen, die Stimme stockt und stammelt, und die Ideen werden einigermaßen zerrüttet.

Die Schüchternheit ist eine übermäßige Furcht lächerlich zu scheinen; sie macht die Handlung langsam, gezwungen, schief, stümpft würklich die Seelenkräfte, verhindert die Entwikelung derselben, und macht, daß man weder sieht noch hört. Sie kann ein allgemeines Zittern, eine äusserst große Schwachheit, sogar Ohnmachten verursachen, sie hat alle üble Folgen der Furcht.

Der Hochmuth ist eine Art der Freude, die die Empfindung der Vorzüge, die man

besizt, oder zu besizen glaubt, und durch welche man über andere erhaben zu seyn glaubt, verursacht. Seine Würkungen sind mit denjenigen der Freude einerley; er belebet die Thätigkeit, vermehret die Stärke der Fasern, des Umlaufs des Bluts und des Nervensaftes; er kann sogar den Umlauf der Säfte so weit treiben, daß er ein Delirium veranlaßt. Wenn aber der Hochmüthige den Beyfall anderer vergeblich erwartet, so wird er zugleich zornig und verdrüßlich. — Die Eitelkeit ist mehr ein Verlangen, als ein würkliches Gefühl über andere erhaben zu seyn. Das Glück des Eiteln hängt größtentheils von andern ab, er wird daher auch öfter gekränkt als der Hochmüthige, allein die Folgen dieser Kränkung sind nicht so gefährlich.

Das Lachen bringt gute Würkungen hervor, und sind denjenigen der Freude ähnlich. Sie sind überhaupt nüzlich und für die Lunge und Verdauungswerkzeuge von großem Nuzen. Uebelkeiten, Magenschmerzen, Koliken, die keinem Heilmittel weichen, sind durch das Lachen geheilet worden. Auch hat die Vermehrung der Stärke und Geschwin-

digkeit des Blutumlaufs, die sich bis auf die allerkleinsten Gefäße erstreckt, und die Thätigkeit, die es in viele Muskeln bringt, eine trefliche Würkung auf die ganze thierische Maschine.

Zwei und Zwanzigstes Kapitel.

Mittel wider die Leidenschaften.

Meine Leser, wenigstens ein Theil derselben, wird es mir Dank wissen, wenn ich mich iezo gleich einem Seelen-Arzte unterfange Mittel anzugeben, oder die schon bekannte zu verbessern, womit man das unbändige und zerstöhrende der Leidenschaften überwältigen, und ihre Herrschaft über die menschliche Seele in geziemende Schranken zurückweisen könne.

Wenn der Arzt sagt, und oft sagen muß, diese oder jene Leidenschaft ist schädlich, warum soll er nicht sagen dürfen wie man sie zernichte? Wenn ich mir einen Arzt denke, so wie ich alle Aerzte zu seyn wünschte, rechtschaffen, mitleidig und gelehrt, so kann ich

glauben daß er bey einer mäßigen Praxis tiefe Blike in das menschliche Herz wird gethan haben. Anders sieht es freilich bey denen Aerzten aus, die keine andere Pflicht in ihrem Stande kennen, als Recepte zu schreiben und sich wenig um das moralische ihrer Patienten bekümmern. Aber diese elende Männer wissen auch kein anderes Mittel die Unruhe des Leidenden zu stillen, oder eigentlich stillen wollen, als mit dem Manne im schwarzen Rock. Und dieses Mittel schlägt meistens fehl. Warum? die Menschen sind noch lange nicht so, daß sie den Theologen für ihren wahren Freund halten sollten, und wenn sie mit ihm sprechen müssen, so verbergeu sie ihr inneres vor ihm, und wie kann er nun auf sie würken?

Ich gehe also einen Schritt weiter, und behaupte, der Theolog oder Moralist kennt nicht einmal die Krankheit die er heilen will, er kennt wohl die Leidenschaft aber nicht den Leidenschaftlichen, weil dieser Augenblicke hat wo er sich verstellen kann. Und welchem Menschen ist es nicht beynahe eigen, seine Leidenschaft zu verbergen, wenn der Moralist

von Profession bey ihm ist; man weiß daß man iezo erforscht werden soll und versteckt sich. Hab ich nicht mehr gesehen daß der Stolze in Gegenwart des Theologen eine demüthige Miene angenommen, der Rachsüchtige von Sanftmuth gesprochen, der Hartherzige geweint, und der Geldgeizige sogar den Moralisten selbst bis zur Verschwendung bestechen wollten? — Sind dieses also die Augenblike, wornach man den Menschen beurtheilen kann, sind dieses die Erfahrungen und Beyspiele, auf welche man mit Recht seit Jahrhunderten eine Theorie zur Hülfe gründen konnte?

Warlich ich würde tief gebeugt und trostlos über das menschliche Elend seyn, wenn nicht Ein Gedanke wäre, der mich erheiterte, nemlich der, unser Geschlecht soll und wird verbessert werden. Die Entstehung und Geschichte des menschlichen Geschlechts verliehret sich in das dunkele Zeitalter, alles was wir davon wissen ist für den Wißbegierigen wenig befriedigend, nur soviel läßt sich vermuthen, die Veredlung der Menschen geschahe

stufenweis und das nemliche geschiehet auch in der kommenden Zeit.

Betrachtet man den heutigen Europäer, so wird man nur gar zu sehr überzeugt, daß seine Seele zur Vollkommenheit sehr empfänglich geworden, wenn er es auch noch nicht in der Ausübung ist. Ja es giebt Augenblicke in dieser Seele welche ganz für Tugend und Gutes gestimmt sind: aber leider diese Stimmungen sind vorübergehend, und entgegengesezte wiedrig. Vorstellungen, die sich durch Gewohnheit vester eingeprägt haben, treiben die Seele dahin, wo sie vor wenigen Augenblikken wünschte nichtzu seyn.

Was soll also der beobachtende Arzt denken, wenn er die Menge der Unglücklichen siehet, die das Opfer der Leidenschaften geworden? Soll er sie unwillig tadlen, daß sie so leidenschaftlich gehandelt, so müßte er auch das ganze Menschen-Geschlecht tadlen, weil das Band ihrer Gesellschaft Leidenschaft ist! Soll er sie als unverbesserliche Böswichter ansehen, so würde er wenig Kentnüß verrathen, indem auch die größte Leidenschaft kann ge-

mildert werden! Soll er endlich mit dem trocknen Zuruf des Moralisten — bessert euch, den Unglücklichen in eine Aufbrausung versezen, so muß er nie die Macht einer Leidenschaft gekannt oder gefühlt haben, er muß nicht wissen, daß die bestürmte Seele, in dem Augenblicke des Sturms zu wiederstehen nicht vermag.

Das wahre Mittel wieder Leidenschaften ist Ruhe des Gemüths, in welcher die Seele über Blendwerk wegsiehet und die Güter des Lebens in ihrem wahren Werth ohne Täuschung erblikt. Der ruhige Blick auf mein eigenes ich, und auf die Dinge die ausser mir sind zeigt mir Veränderung, Sättigung und oft das Lächerliche meiner Wünsche. Die Ruhe der Seele ist es, die mich in jedem Zustande vergnügt erhält, sie zeigt mir den Werth des Glücks und bewahrt mich für Stolz, sie zeichnet mir den Taumel der Vergnügungen, und entfernet von mir ihre berauschende Kraft, sie lernt mich alles entbehren und erhält mich in dem Unglück groß und stark.

Aber schwer ist es daß eine dauerhafte Ruhe in dem Menschen aufkommt, und si h

seiner nach und nach ganz bemeistere, wenn seine Seele einmal an ihre Lieblingsideen gewohnt ist, und nichts als diese denkt. Denn helfen weder die Drohungen des feindlichen Unglücks, noch die trieftige Vorstellungen des warmen Freundes, auch nicht der leise Zuruf der Vernunft, oder die warnende Erinnerung des Gewissens. Die Seele findet nur in ihrer Vorstellung ihr Glück, und ohne jene findet sie nichts als Unglück.

Meines Erachtens finde ich also keine bessere Mittel wieder die Leidenschaften, als eine richtige vernünftige Erziehung, und in dem reifern Alter den belehrenden Unterricht. Ich will mich über beyde Stücke in dem folgenden noch etwas umständlicher einlassen, und meine Gedanken, auf vielfältige Beobachtungen gestützt, offenherzig mittheilen. Uebrigens sehe ich jede Entschuldigung für überflüssig an, wenn ich von Dingen hier spreche, welche man in keiner Diätetik findet: vielmehr muß ich mich über alle diätetische Schriftsteller wundern, daß sie zwar, gleichsam im Vorbeygehen, über die schädliche Würkungen der Leidenschaften gesprochen, ohne doch die Mittel anzugeben, wo-

mit man ihnen Einhalt thun könne. Der blose Moralist kennt nur diese Heilmittel nach seiner Lieblings-Theorie, allein der Menschen-Beobachter und der Arzt wissen ihre Kräfte aus Beyspiele und Erfahrungen.

Drei und zwanzigstes Kapitel.

Erziehung.

Es ist ein groser unverzeihlicher Trugschluß gewisser neuer Philosophen, wenn sie behaupten jeder Mensch seye frei von Geburt: denn die Vernunft und Erfahrung zeigen vielmehr, daß kein Mensch frei von Natur seye, sondern gewissen gesezlichen Pflichten untergeordnet. Die gutherzige Mutter nährt an ihrer Brust den Säugling, der ohne Hülfe, sich selbst überlassen, in wenigen Tagen ein Raub des Todes würde: und eben dieser Säugling sollte in den Jünglings-Jahren wähnen dürfen, daß er keine Pflichten gegen seine Mutter zu beobachten habe. Die ganze Bildung des Menschen,

seine Sprache und seine Vernunft sind ihm durch die Erziehung geschenkt und eigen gemacht worden, und die Beyspiele von den in Wildnüßen gefundenen Menschen haben hinlänglich bewiesen, daß der Mensch ohne Erziehung keine Sprache und Vernunft besize.

Also ist es die Erziehung die uns Vernunft giebt und in der Folge leitet; aus ihren Händen entlassen stellen wir uns nachher die Gegenstände ausser uns richtig oder unrichtig vor, jenachdem unsere Vorstellung für richtige oder unrichtige Begriffe empfänglich geworden: und diese entgegengesezte Empfänglichkeit beruhet würklich auf der Art der Erziehung und dem Unterricht. Denn wenn es wahr ist daß die Erziehung uns vernünftig macht, so hängt also alles von dieser, und nichts von dem Willen des Kindes und des Jünglings ab.

Wenn ich vieles mit wenigem ausdrücken soll, so muß ich sagen, der Knabe und Jüngling muß denken lernen, erst in dem männlichen Alter ist es ihm erlaubt aus Ideen Schlüsse zu bilden; geschiehet das leztere zu frühe, so fällt auch frühe der Gehorsam bey der Erziehung weg. Oder wenn ich die Sache mit

einem Beyspiel erläutern soll, so würde ich dem Kinde sagen, diese Handlung ist gut und diese schlimm; aber nie würde ich sagen, dieser Mensch handelt gut, und jener schlimm. Gewöhnte man das Kind zu frühe an das urtheilen, so würde es frühe seine Lehrer selbst beurtheilen, und sich selbst gegen die vorgezeigte Fehler vertheidigen.

Aber wird man mir einwenden, diese Erziehungsart ist zu sklavisch, sie verhindert das denken, und zielet nur dahin den menschlichen Verstand zu fesseln.

Ich antworte hierauf, keineswegs: und will man sich davon überzeugen, so betrachte man das Kind der freien Erziehung. Der ungehorsame Knabe setzt sich sogleich über alle Pflichten weg, alle Pflege, die er genießt, siehet er als Schuldigkeit an, allen Zwang, den man seinen Neigungen entgegen sezen wollte, nennt er Unrecht, und seine Begierden arten in heftige Leidenschaften aus. Diese sogenannte freie Erziehungsart schenkt also der Welt keine gute edel denkende Menschen, sondern leidenschaftliche Menschen, die nur sich leben, und blos ihr eigenes ich lieben. Was sollte nun

aus einer Stadt oder einem ganzen Lande werden, darinnen nichts als dergleichen Egoisten zu finden wäre? — wahrscheinlich würden sie den wilden Raub-Thieren ähnlich seyn, die sich einander selbst zerreissen.

Aber sie übertreiben durch diese Vorstellung die ganze Sache, sagte mir einst ein moderner Hofmeister, welchem ich ähnliche Gedanken mittheilte: denn eine gute freie Erziehung gründet sich auf Vorstellungen und gebraucht keine Zwangsmittel. Und hier erzählte er mir die Methode nach welchem er seinen kleinen Junker erzög. Aber das Resultat war davon, daß es nur darauf ankäme, daß der künftige Herr Baron beständig jemand zur Seite habe, der ihm vernünftige Vorstellungen mache. Auf diese Weise blieb aber der menschliche Verstand immerfort minderjährig.

Doch ich übergehe alle Einwendungen, die man hier meiner Meinung machen könnte, denn meine Absicht ist nur, zu sagen, was ich über einen so wichtigen Gegenstand, als die Erziehung ist, denke: nicht aber mich in vielfältigen Streit einzulassen.

Wenn ein vernünftiger Vater, oder ein vernünftiger Erzieher ein Kind unter ihre Aufsicht genommen, so muß der Wille des Kindes schon mit der Erlernung der Sprache gewonnen werden. Eine liebriche Sorgfalt für das Kind erweckt in ihm Liebe, wodurch der zu Unarten ausartende Eigenwille erstickt wird. Doch müssen seine Unarten bestraft, und die Begriffe von Schande und Ehre frühzeitig in ihm erweckt werden. Zum Lernen und Unterricht muß es nicht gezwungen sondern darnach begierig gemacht worden seyn: und alle ihm obliegende Pflichten muß es beobachten, weil es seine Pflichten sind, und nicht weil man ihm vorsagt daß sie gut sind.

Auf diese Weise wächst das gehorsame Kind zum hofnungsvollen Jüngling auf, er erblickt schon die Früchte seines Fleisses, siehet die lohnende Aufmerksamkeit der Welt mit Freude, aber noch bleibt er tugendhaft aus Gehorsam.

Und welche Leidenschaften können in dem tugendhaften, fleißigen und folgsamen Jüngling keimen? ich wüßte keine.

Wenn endlich der Mann die Folgen der Tugend voriger Jahre an seinem Beyspiele erblickt, wird er nicht alsdenn seinen Lehrer des Gehorsams eine Freudenzähre widmen, wird er jezo nicht die Tugend um ihrer selbst willen lieben? und kann er jezo noch ein von Leidenschaften geplagter nnd herumgetriebener Mann werden? ich sage nein, oder wenn es geschiehet, so sind doch die Fälle seltener.

Es ist freilich nicht zu läugnen, daß der Mann, bey seinem Eintritt in die Welt, durch Gesellschaften und Umstände völlig umgestimmt werden kann: aber wie leichte ist es auch für diesen Mann, der nie ein Egoist war, den gefährlichen Egoismus seiner Freunde zu erblikken und sich zurückzuziehen. Auch die vernünftige Vorstellungen des wahren Freundes, und der laute Zuruf des warmen Moralisten sind vermögend den Irrenden wieder zu rechte zn weisen. Es bleibt allemal leichter das menschliche Herz durch eine gute Erziehung und Bildung in der Jugend für Leidenschaften zu bewahren, denn die schon eingewurzelte Leidenschaften aus der menschlichen Seele zu treiben. Doch findet auch in diesem Falle eine Cur

statt, die aber nicht in dem Paroxismus, sondern in den Zwischenzeiten, nicht in der Aufbrausung der Leidenschaft, sondern in ihren stillen Zwischenzeiten angewendet werden muß. Zu dieser Curart gehören freilich verschiedene Mittel, ich will aber hier mich nur über einige einlaſſen: nemlich über Schauspiele, Music und moralische Reden.

Vier und zwanzigstes Kapitel.

Schauspiele.

Schauspiele haben schon in den ältesten Zeiten einen starken Einfluß auf die Denkungsart der Zuschauer geäussert; die Geschichte liefert davon Beyspiele und Beweise in Menge, und man kann heut zu Tage nicht zweiflen, daß sie etwas gutes zu bewürken im Stande sind. Eine andere Frage ist es freilich würken sie mehr gutes oder stiften sie mehr böses, allein die Antwort kann ich hier nicht mittheilen. Soviel aber ist es gewiß, und ich glaube es selbst aus Beyspielen wahrgenommen zu haben, daß die Schauspiele oft ein dienliches Mittel sind, sich der Volks-Meinungen zu bemeistern, oder eigentlich dem Volke gewisse Ideen enthusiastisch beyzubringen. Allein dieses war auch schon den Griechen bekannt. Ich selbst errinnere mich einiger Komedien, die der Hauffe jedesmal mit Begeisterung angestaunt, und doch war die ganze Komödie nur Blendwerk und sophistisches Räsonnement.

Allein diese und andere ähnliche Bemerkungen gehören nicht zu meinem Plane, ich übergehe sie also sämtlich, und will nur zwei Puncte zu erörtern trachten, nemlich können die Schauspiele die Leidenschaften eines Menschen besänftigen; und wenn sie es können, geschiehet dieses würklich.

Ein Schauspiel das die üble Folgen irgend einer Leidenschaft auf eine natürliche und überraschende Art darstellt, kann allemal von großer Würkung seyn. Die Geschichte davon muß natürlich seyn, sonst würde sich kein Zuschauer darinn bespieglen können; der Ausgang muß überraschend nicht vorhergesehen seyn, sonst macht sie keinen heftigen Eindruck, und die ganze Auszierung des Stüks muß den Zuschauer immer mehr zur Neugierde reizen, seine Erwartung spannen, aber ihn niemals in kalte Langeweile versezen. Nicht weniger kommt hier vieles auf die Schauspieler selbst an. Aber ich behaupte auch das Stük muß neu, und für die, welche es bessern soll, unbekannt seyn. Bekannte Komödien, und wenn sie auch noch sogut aufgeführt werden, mögen wohl Zeitvertreib, aber keinen großen

Eindruck bey den Zuschauern bewürken. Wenn also alle diese Umstände zusammen eintreffen, so sehe ich es allerdings für eine große Möglichkeit an, daß man Leidenschaften dadurch mildern, besänftigen ja wohl gar überwältigen könne. Der Geizige wie der Verschwender, wenn sie auch noch so taub sind, empfinden unvermuthet aber stark einen heftigen Stoß der sie im innern erschüttert und sie zum Nachdenken zwingt, wenn sie ihr eigenes ich im Spiegel erblicken. Eben so müssen die Folgen der Rache den Rachgierigen Zuschauer zum Unmuth reizen, er wird unwillig der Rache fluchen, er würde sie vielleicht selbst auf immer vergessen, wenn dieser neu in ihm entstandene Eindruck durch mehrere ähnliche in Zukunft erneuert würde. Und so können Trauerspiele den Leichtsinnigen verbessern, und lustige Operetten den Melancholischen ermuntern.

Aber werden denn auch würklich die Menschen durch das Schauspiel besser, benimmt man ihnen würklich durch dieses Mittel ihre Leidenschaften? ich antworte, es geschiehet selten, und meistens nur etwa bey dem ge-

meinen Manne. Für diesen lezten sind die Komodien etwas seltenes, neugierig voller Erwartung geht er in dieselbe, seine Aufmerksamkeit wird durch nichts gestöhrt, und die gute Komödie würkt mit voller Macht auf ihn, je mehr die Kunst für ihn neu ist. Man wird tausendmal eher, bey der Aufführung eines Trauerspiels eine mitleidige Thräne vom Hauffen geweint sehen, ehe man noch in den Logen angefangen aufmerksam zu seyn. Und ein solcher Eindruck bey dem gemeinen Manne erhält sich auch länger, er kann Wochenlang die Komödie nicht vergessen. Anders verhält es sich bey dem Vornehmen.

Ich komme also zur Beantwortung der zweiten Frage, sind die Schauspiele auch in der That die Mittel, welche die Leidenschaften besänftigen? und hierauf muß ich verneinend, wenigstens in Rücksicht der Vornehmen antworten. Höchstens siehet der Mann vom Stande die Stunden, welche er in dem Schauspiel zubringt, als einen angenehmen Zeitvertreib an, wodurch er sich erholen will; und er würde mitleidig lächlen, wenn man ihm sagen wollte, es wären Stunden der

Belehrung, worinn man ihm Moral predigte. Er sollte sich von Menschen, die unter seinem Stande sind, und in einer Gesellschaft, wo nur wenige gleichen Rang mit ihm behaupten, moralische Wahrheiten sagen lassen? dieses wäre wieder seine Erwartung und Geschmack; denn er ist gewohnt, daß man ihm schmeichle, und nicht belache. Auch ist er zuviel durch Eigenliebe verblendet, als daß er sein Bild irgendwo erkennen könnte; leicht erkennet er die Fehler eines andern, seine eigene niemals, oder er weiß sie wenigstens zu entschuldigen. Zudem ist es für eine Schauspielergesellschaft eine schwere Sache dergleichen Bildnüsse hinzustellen. Denn in großen wie in kleinen Städten hängt das Urtheil einer Komödie blos von den Vornehmen, sie nennen eine Piece gut, und sie wird hundertfältig aufgeführt; und sie heissen eine andere schlecht, und erhält alsdenn keinen Beyfall. Ausserdem ist es eine lustige Sache, daß man in gewissen Städten sogerne fremde Fehler belacht, aber nie die Seinige belachen will. Sogar der geringste Dorfschultheiß lacht in unsern aufgeklärten Zeiten gerne, wenn er die

Fehler irgend eines großen Regenten bela- chen kann: allein eben dieses Duodez-Regent- gen würde sich heftig entrüsten, wenn er sich und seine geringe Talente in der Komödie auf- geführt sehen würde.

Wenn aber auch alle diese Hindernüsse nicht wären, so hindert gewöhnlich der Man- gel an Aufmerksamkeit, daß das Schauspiel keinen Eindruck macht. Ich will gar nicht einmal jener Klasse plauderhafter Leute geden- ken, die sich des Plauderns keine Viertelstunde enthalten können, und die es für lächerlich halten einige Stunden ein Zuhörer zu seyn: nein, ich rede nur hier von dem ernsthaften Manne, der um die Komödie zu sehen das Schauspielhaus besucht, und dennoch seinen Endzweck verfehlt, denn bald unterbrechen ihn seine eigene geschäftsvolle Gedanken, bald der Anblick eines Freundes der mit ihm von Geschäften spricht; denn sein Wahlspruch heißt Geschäfte gehen vor alles.

Endlich ist auch die gewöhnlichste Ursache von Zerstreuung in der Komödie diese, daß die junge und zärtliche Seelen sich hier einen Rendesvous geben. Der junge Herr eilet an

die Loge seiner Angebeteten um sie mit Gespräch und Seufzer zu unterhalten, und die Schöne ist wiederum auf ihrer Seite entzückt, und vergißt daß sie im Schauspiele befindlich. Diese zärtliche Menschen sind schlechterdings nicht zur Aufmerksamkeit zu bringen, oder man müßte ihnen just eine Komödie aufführen, die auf ihre verliebte Situation recht passend wäre.

Unsere heutige teutsche Theaterstüke haben auch leider nur gar zu ofte den Fehler, daß sie das Laster nicht in seiner Satyre, sondern mit roher Pasquille bestrafen wollen: und dieses fruchtet ohnmöglich. Die Pasquille reizt immer zum Zorn, bessert aber nicht. Hingegen die feine Satyre zwingt unvermerkt einen lächlenden Beyfall aus dem Munde des Zuschauers, und weil er seine feine höfliche Bestrafung fühlt, so erröthet er auch nicht sich selbst öffentlich zu belachen.

Für dieses mal beschließe ich diese kurze Betrachtung über das Schauspiel, und bleibe für meinen Theil überzeugt, daß es den Nuzen noch lange nicht stiften wird, welchen man sich davon versprochen, die Menschen zu bes-

sern und ihre Leidenschaften zu vermindern. Im Gegentheil, und was das schlimmste ist, so führt man sehr oft Schauspiele auf, welche Leidenschaften erwecken und vermehren. Das Kunststück dabey, wie ich gesehen, ist sehr leicht aber auch eben so unrecht: man darf nur das Unglück eines Menschen vortheilhaft schildern, so erweckt es Mitleid, denn erzählt man die Mittel welche er sich wider sein Unglück bedienet, und man findet sie billig; arten sie endlich in Grausamkeiten aus, so ist man bereit den Unglücklichen zu entschuldigen, und hält sein Herz für groß und gut. Statt einer guten Moral erwecken also dergleichen Stücke in der Seele des Zuschauers eine Bereitwilligkeit in ähnlichen Fällen eben so grausam zu verfahren. — Vielleicht werden nach Jahrhunderten die Menschen für das gute begieriger, und vielleicht geht alsdenn die wahre Epoche für die Komödie an: denn werden der Moralist und der Schauspieler gleich glücklich in ihren Bemühungen eine herrliche Würkung auf die Menschen hervorbringen, und denn mag es auch gleichviel seyn, bey welchem man Sontags seine Zeit zubringt.

Fünf und zwanzigstes Kapitel.

Music.

Ohnwidersprechlich gewiß ist es, daß die Music eine große Würkung auf die meiste Menschen äussert, und ich sehe sie daher auch als ein wichtiges Mittel an, die Leidenschaften zu besänftigen. Der Mensch muß, zumal wenn er von höherm Stande ist, gewaltig in seiner Erziehung verwahrloset seyn, bey dem die Music eine gleichgültige Sache bleibt, die sein Gemüth gar nicht verändert; er muß Nerven haben von besonderer Natur, verhärtet wie die rauhe Hand des Arbeiters, oder vielleicht zernichtet wie die Empfindung eines Sterbenden. Doch hoffe ich zum Glück der Menschheit daß die Menge solcher Menschen nicht beträchtlich seye. Hingegen zeigt die tägliche Erfahrung wie mächtig die Music; bald auf eine traurige, bald auf eine freudige Weise auf die meiste Menschen, sie seyn vornehme oder geringe, würke. Ihr weint so gut die Thräne des Landmanns wie die des Vornehmen,

men, und beyde werden auch durch sie frölich und erheitert.

Man hat dieserwegen schon lange in der Arzeneikunde die Music als ein Mittel angepriesen, welche ein melancholisches Gemüth erheitern kann; aber dieses ist nicht genug, ich sehe, sie als ein Mittel an, womit man Leidenschaften bekriegen und besiegen könne. Ich weiß zwar wohl daß das schönste Concert niemals einer philosophischen oder moralischen Rede gleicht, ich weiß, daß die meiste Zuhörer zwar vergnügt aber Gedankenlos da stehen, und daß sie die sogenannte musicalische Gedanken mit dem Virtuos nicht mitdenken können. Aber man wird mir auch zugestehen, daß Music mit Gesang verbunden ausserordentlich starke Empfindungen hervorbringe, dergleichen die Music oder der Gesang allein niemals erzeugt haben würde. Wie dieses aber zugehe, getraue ich mir nicht zu beantworten, genug daß die Sache sich würklich so verhält. Will man also mit Vortheil die Music als ein Mittel wieder Leidenschaften gebrauchen, so wähle man Music mit Gesang. Und dieses ist auf eine künstliche Art in unsern Operetten verbunden.

Ich bin zwar nicht mit den Regeln der Theater-Dichter bekannt, und kann also die Ursache nicht angeben, warum das Sujet zu unsern meisten Operetten klein, fast unbedeutend, und ihre Bearbeitung nur ein leichtes frölliches Lächeln hervorbringen muß: aber erlaubt halte ich es doch, daß man die Operette auch als ernsthafte Stücke von wichtigem Gegenstand, mit starker Dichtkunst ausarbeiten könne; und stimmt nachher die Music in ihrem Ausdruck mit dem Gedanken des Dichters überein, so bin ich auf das gewisseste überzeugt, daß ihre Würkung ausserordentlich wichtig für den Zuhörer werden muß. Noch ein anderer Umstand, der hier sehr vortheilhaft ist, wäre dieser, daß man gewöhnlich mehrere Aufmerksamkeit der Zuhörer bey der Operette als bey der Komödie wahrnimmt: denn sonst würde man keine Music und Gesang verstehen können. Der Schauspieler hat also hier weniger Mühe die Aufmerksamkeit des Zuhörers in Mitleidenschaft zu bringen, als bei dem blosen Schauspiele, wo man so wenige Aufmerksamkeit findet.

Ausserdem glaube ich auch daß eine ernsthafte Operette, von einem wichtigen und lehrrei-

chen Innhalt viel mehr gefallen würde, als unsere gewöhnliche Operetten. Denn als treffende erhabene und große muß in der Operette noch einmal so stark würkend seyn; die Leidenschaften sind hier nicht blos sichtbar, sondern, wenn ich so sagen darf, gleichsam fühlbar dahingestellt. Mit einem Worte, ich halte es nicht allein für sehr nüzlich, sondern auch für unumgänglich nothwendig, daß man auf diese Weise die Operette bearbeite und benuze. Uebrigens aber wäre es ein sehr lächerlicher Einwurf, den ich mir fast nicht vermuthe, wenn man sagen wollte, die Operette schicke sich nur vor den Franzosen, der an Gesang gewöhnt, und immerfort singe. Denn hierauf könnte ich antworten, jede Europäische Nation liebt den Gesang, und wird durch denselben leicht in Bewegung gebracht; nur ist der Unterschied daß man hier und da angefangen sich dieses Mittels weniger zu bedienen.

Alle Schauspiel-Directoren, welche die edle Absicht haben Gutes zu würken, sollten es sich also zur Pflicht machen, Operetten nach der eben vorgeschriebenen Manier bearbeiten zu lassen, und solche nachher durch gute

Operetisten aufzuführen; wärlich sie würden dadurch unendlichen Nutzen stiften, und den leidenschaftlichen Stadtbewohner sehr oft bis in sein inneres erschüttern können. Wie oft würde der niederträchtige Geizige noch in dem Schlaf die gehabte Empfindungen von der auf ihn passenden Operette mit Schauer zurückrufen: wie oft würde der Stolze die Schamröthe vom gestrigen Abend noch nicht am folgenden Morgen verdrängen können. Würde nicht der ungerechte Richter bey einer neu zu begehenden Uebelthat, zurückbeben? Würde nicht der Lasterhafte in ein tiefes Nachdenken über seinen Zustand verfallen? Würde nicht der Rachsüchtige die Rache vergessen? Der Wollüstling die Tugend lieben? Kurz würde nicht jeder leidentschaftlicher Mann, durch solche würkende Theaterstücke nach und nach verändert, und endlich gebessert werden können? Nach meiner Ueberzeugung muß ich alles dieses bejahend antworten, und ich muß es noch einmal an dem Ende dieses Kapitels wiederholen, daß es unwidersprechend gewiß seye, daß Music mit Gesang einen sehr großen Einfluß auf die Empfindungen und Würkungen

der Menschen hervorbringen könne. Die Music allein ist schon vermögend, das Gemüth in eine andere Lage zu bringen, allein diese Würkung ist viel stärker und manchfaltiger wenn die Music mit Gesang unterstüzt wird. Bey der blosen Music allein bleiben die Vorstellungen der Seele dunkel, bey dem Gesang sind sie deutlich und lebhaft.

Sechs und zwanzigstes Kapitel.

Noch ein Mittel wieder die Leidenschaften.

Jezo wünschte ich meine Leser recht begierig nach diesem Mittel, und sie, ohne es noch zu nennen, darauf aufmerksam zu machen, damit es durch die unvermuthete Bekanntschaft desto würkender auf sie seyn mögte. Denn warlich etwas Unbekanntes ist oft am angenehmsten. Worinn bestehet also dieses Mittel? Werde ich etwa Leidenschaften gegen Leidenschaften empfehlen? Nein — mögen immerhin andere diese Methode anrühmen, ich wähle sie nicht, weil sie mir gefährlich vorkommt. Jene Heilart wäre derjenigen ähnlich, wo-

mit man einige körperliche Krankheiten durch Gifte zu heilen trachtet, und sehr oft Schaden stiftete. Hingegen meine Heilart, die ich dem Strohm der Leidenschaften entgegen zu sezen wünschte ist von sicherer Art und erzeugt die herrlichste Veränderungen in der menschlichen Seele. Man siehet sich wie am jungen May in einem angenehmen Walde, wo der Gesang der Vögel das Ohr erfreut, der blumenreiche Wald das Aug entzükt, die balsamische Luft der Lunge und dem Blute frohen nie empfundenen Muth einflößt, der jezt nicht durch die Furcht vor dem Gewitter am hohen Mittag geschwächt werden kann. Fast muß man diesen Zustand des Gemüths selbst empfunden haben, weil es schwer ist ihn treffend zu schildern. Man bleibt zufrieden, ohne andere zu beneiden; man vergißt angethanes Unrecht und Beleidigung; man erhebt sich nicht stolz in glücklichen Tagen, man ist ruhig im Unglück; man schäzt das Leben und fürchtet sich nicht vor dem Tode; man ist arbeitsam und nimmt Theil an Vergnügungen; man liebt die Menschen und sucht ihnen zu nuzzen; man ist immer freudig und doch nicht ausschweifend.

Und alles dieses ist doch nur Würkung von einem Mittel. — Aber nicht von jenem Mittel, welches man in unsern Tagen hier und da mit prächtigem Gewande geschmükt zur Schau gestellt, und sich und andere damit betrogen. Das Spielwerk der heutigen Welt, ihre moderne Philosophie stiftet eher Schaden denn Nuzen. Und ich sage nicht zu wenig, wenn ich behaupte, sie wird nie Nuzen stiften, denn ihr Gewebe ist nur dazu

angezettelt, damit sie böse Absichten erzweke. Ist es ein Kennzeichen von reiner gesunder Vernunft, wenn man zu dem Menschen sagen wollte, du bist frei von Natur, du darfst gebieten, handlen nach deinem Gutdünken, keiner ist über dir. Welche Menschen-Art würde aus diesen Lehren entstehen? wie heftig würden sie in ihren Leidenschaften werden? welche Laster, welche Grausamkeiten würden nicht bey ihnen anzutreffen seyn?

Nein, von dieser Philosophie rede ich hier nicht, mein Mittel, das ich meine, ist älter als alle alte und neue philosophische Constitutionen, es heißt Religion.

Sie, die Tochter des Himmels, die den Jüngling bildet, den Mann leitet, und dem Greiß eine sichere Stüze darbietet; — sie, die Ruhe und Sicherheit im Staate, und Ordnung und Liebe in den Familien erzeugt; — sie, die uns den Genuß des Lebens erhöhet, und noch höhere Aussichten gewähret; sie, sage ich, ist das wahre zuverläßige Mittel wieder Leidenschaften.

Man stelle sich in seiner Einbildung zwei der möglichst entferntesten Gegenstände vor, und man wird noch lange nicht die Entfernung erreichen als diejenige ist, welche zwischen zweien Jünglingen statt findet, von welchen der eine durch Religion gebildet, der andere nach dem System der Freiheitsphilosophie erzogen worden. Der erstere zeigt in einem mahlerischen Prospect die künftige Größe von Tugend und Talente des Menschen; der andere spricht der Vernunft Hohn und wächst

zum wilden Thier heran; und welche Auftritte finden denn im männlichen Alter statt?

Ich gebe gerne zu, daß unsere religiöse Bildung noch nicht überall so ist, daß der Mann vollkommen aus ihren Händen entlassen wird; es ist auch hier der Ort nicht, die Ursachen anzuzeigen, warum dieses nicht geschieht: aber so viel ist doch gewiß, daß eben die Religion den leidenschaftlich verirrten Mann wieder auf den rechten Weg zu leiten vermag.

Ja, unsere theologische und moralische Redner sind es, welche diese herrliche Würkung auf den Mann hervorbringen. Eben diese Redner, wenn sie von dem Werth der Tugend, welche sie predigen völlig überzeugt sind, würken auf das menschliche Herz unwiederstehlich. Die Stärke ihrer Beweisgründe, ihre einfache und doch dahinreissende Beredsamkeit, das angenehme ihres Vortrags verbunden mit einer musterhaften praktischen Lebensart, sind Dinge welchen der Zuhörer nicht widerstehen kann. Selbst der unverschämte Böswicht wird auf sich aufmerksam und lernt sich schämen, wenn er eine ganze Versammlung bey einem würdigen Redner in stiller tiefer Aufmerksamkeit dahin gesenkt siehet.

Wohl also dem Lande, worinn man viele dergleichen warme Freunde der Tugend und Religion aufzuweisen hat; wohl alsdenn den Bürgern die noch Leidenschaftlich denken und handlen; denn ihre Leidenschaften werden gemildert, bestritten und endlich überwältiget werden. Fähig ist der Mensch gut zu werden, man muß nur die Mittel gebrauchen, welche ihn dazu führen.

BIBLIOTHECA REGIA MONACENSIS.

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Diätetik für Deutsche

Frankfurt und Leipzig 1794

Path. 313
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10471476-7
VD18 12122343